ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى

گۆشلۈك قورۇمىلار

پىلانلىغۇچى: ئەكبەر ئەلى

تۈزگۈچى: مەخەتجان روزى

مەسئۇل مۇھەررىر: ئەكبەر ئەلى

گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى: مىرزات ئابدۇللا تاجى

مەسئۇل كوررېكتور: زەمىرە پىدائىي، سەنەۋەر ئىبراھىم

فوتوگراف: مىرزات ئابدۇللا تاجى، مۇختەر مىجىت

كومپيۇتېردا: جۇرئەت ھاشىم، مىرزات ئابدۇللا تاجى

نەشر قىلىپ تارقاتقۇچى: شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 ـ نومۇر

تېلېفون: 0991-2827472

پوچتا نومۇرى: 830001

ساتقۇچى: جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى

باسقۇچى: شىنجاڭ يىلوڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى

فورماتى: 1230 × 880 مىللىمېتىر 1/32

باسما تاۋىقى: 4

نەشرى: 2007 ـ يىلى 7 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

باسمىسى: 2008 ـ يىلى 8 ـ ئاي 2 ـ بېسىلىشى

تىراژى: 5001 — 10000

كىتاب نومۇرى: ISBN 978 - 7 - 228 - 11029 - 2

باھاسى: 12.00 يۈەن

كىرىش سۆز

يېمەك-ئىچمەك — ئىنسانىيەتنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىدىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل. ئىنسان كۈندىلىك تۇرمۇشتا يېمەك-ئىچمەكسىز يەنى ئاش-تاماقسىز ياشىيالمايدۇ، ئىنسانىيەتنىڭ ئىپتىدائىي ھالىتىدىكى ئوزۇقلىنىشى پەقەت مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش، يەنى ئاچلىقتىن ئۆلۈپ قالماسلىق ئۈچۈنلا بولسا، ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ ئوزۇقلىنىش مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشتىن باشقا يەنە بىر خىل تۇرمۇش لەززىتىگە ئايلانغان. شۇ ۋەجىدىن ئادەملەر ھەر خىل ئۆسۈملۈك، زىرائەتلەردىن پايدىلىنىپ، ئۆزىنىڭ ئاغزىغا تېتىيدىغان، كۆزىگە چىرايلىق كۆرۈنىدىغان، بۇرنىغا مەززىلىك پۇرايدىغان تائاملارنى ئىجاد قىلىپ، ئۇنىڭدىن ئۆزىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئارزۇسىنى قاندۇرۇپ كەلدى ۋە ئۆزىنىڭ روھىي دۇنياسىنى خۇش قىلىپ كەلدى. كېيىنچە ئىنسانىيەت تەرەققىياتىنىڭ ئېھتىياجى بىلەن يېمەك-ئىچمەك بازارغا يۈزلەندى، دەسلەپتە ئاددىي ئاشخانىلاردىن بارا-بارا تەرەققىي قىلىپ، ھەر خىل ھەشەمەتلىك رېستورانلار پەيدا بولدى. دەسلەپتە ھەرقايسى جايلاردىكى ئادەملەر ئۆز جايلىرىدىكى بىرنەچچە خىل يەرلىك تائاملارنى ئېتىش بىلەنلا كۇپايىلەنسە، كېيىنچە دۇنيادىكى ھەر خىل مەدەنىيەتنىڭ ئۆزئارا ئالمىشىشى سەۋەبىدىن، يېمەك-ئىچمەكلەرمۇ ئۆزئارا ئالمىشىپ، تۈرلىرىمۇ كۆپەيدى. بۇنىڭ بىلەن يېمەك-ئىچمەك مەدەنىيەت بولۇپ شەكىللەندى.

ئۇيغۇرلار — يىپەك يولىنىڭ تۈگۈنى بولغان شىنجاڭدا ياشاپ كەلگەن شانلىق مەدەنىيەتكە ئىگە قەدىمىي بىر مىللەت. ئۇيغۇرلارنىڭ ياشاپ كەلگەن جۇغراپىيىلىك ئورنى، دىنىي ئېتىقادى، ئۆرپ-ئادىتى ئۆزىگە خاس يېمەك-

ئىچمەك مەدەنىيىتىنى بەرپا قىلغان. ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىدىن ئۇلارنىڭ چارۋىچىلىق ۋە دېھقانچىلىق بىلەن شۇغۇللانغانلىقىنىڭ ئىزنالىرىنى تاپقىلى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەكلىرىمۇ ئالاھىدە تەرەققىي قىلغان. ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى جۇڭگو يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىنىڭ تەركىبىي قىسمى، جۇملىدىن شىنجاڭنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىدۇر. ئۇيغۇرلار ئۆزلىرىنىڭ ئەنئەنىۋى يېمەك ـ ئىچمەكلىرىنى ساقلاپ قالغان ۋە ئۇنى بېيىتقان ئاساستا، قېرىنداش مىللەتلەر ۋە باشقا ئەللەر خەلقلىرىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەكلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىپ، ئۆزلەشتۈرۈپ، ئۆزىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىنى تېخىمۇ بېيىتىپ كەلمەكتە.

بىز خەلقىمىز بىلەن بىللە مۇشۇ ئېسىل نازۇنېمەتلەردىن ھوزۇرلىنىش ۋە ئاشپەزلىك ھۈنىرىنى ئۆگەنمەكچى بولغان شاگىرتلارنى قوللانما بىلەن تەمىنلەش مەقسىتىدە، شىنجاڭدىكى ئاشپەزلىك كەسپىنىڭ داڭلىق ئۇستىلىرىنى تەشكىللەپ، « ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى مەجمۇئەسى » دېگەن سەرلەۋھىدە بىر يۈرۈش جەمئىي 22 پارچە كىتاب تۈزۈپ چىقتۇق. كىتابلار تاماق تۈرى بويىچە تۈزۈلدى، ھەربىر تۈردىكى تاماق بىر كىتاب قىلىندى، ھەربىر كىتابتا 35 خىلدىن 40 خىلغىچە تاماق تونۇشتۇرۇلدى. چۈشىنىشكە ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، بىر خىل تاماققا كېتىدىغان خورۇچلار، تاماقنى ئېتىش جەريانلىرى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلدى، كۆرۈپ چۈشىنىشكە تېخىمۇ ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، تائاملارنىڭ ھەم ئۇنى ئېتىش جەريانلىرىنىڭ رەڭلىك رەسىملىرى بېرىلدى ۋە بىر قىسىم تائاملارنى ئېتىش جەريانى VCD پلاستىنكىسىغا ئېلىندى. ئۆگەنگۈچىلەر پلاستىنكىنى كۆرۈپمۇ ئۆگىنىۋالالايدۇ. بىز يەنە ئوقۇرمەنلەرنى مۇشۇ تائاملارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى، بەدەنگە بولغان پايدا ـ زىيىنى ھەققىدە يۈزەكى چۈشەنچىگە ئىگە

قىلىش مەقسىتىدە ھەربىر كىتابنىڭ ئاخىرىدا شۇ كىتابتىكى تائاملارغا كېتىدىغان خورۇچلارنىڭ تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتىنى قىسقىچە تونۇشتۇ- رۇپ ئۆتتۇق.

ئاخىرىدا، ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەنلەرنىڭ سەمىگە شۇنى سالماقچىمىز- كى، كىتابىمىزغا كىرگۈزۈلگەن تائاملارنى ئېتىش ئۇسۇلى ئاساسەن ئىككى كىشىلىكتىن تۆت كىشىلىككىچە مىقداردىكى تاماقنى ئۆلچەم قىلىش ئاسا- سىدا تونۇشتۇرۇلغان، ئۇنىڭغا كېتىدىغان خورۇچلارمۇ ئاساسەن شۇ ئۆلچەم بويىچە بېرىلگەن. ئوقۇرمەنلەرنىڭ شۇ تائام ئۇستىدە مەشغۇلات ئېلىپ بار- غاندا كىتابتىن پايدىلانغان ئاساستا، ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشىنى، بولۇپمۇ تۇز ۋە ھەر خىل دورا - دەرمەكلەرنى ئىشلەتكەن- دە ئۆزىنىڭ مىجەز - خاراكتېرىگە قاراپ ئىشلىتىشىنى سورايمىز.

كىتابىمىزدا بەزى سەۋەنلىكلەردىن ساقلىنالمىغان بولۇشىمىز مۇمكىن. كەسىپداشلار ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ بۇ كىتابلارنى تېخىمۇ مۇكەممەل ئىشلىشىمىز ئۈچۈن سەممىمي تەكلىپ بېرىشلىرىنى ئۈمىد قىلىمىز.

مۇندەرىجە

كاتلېت 1

كالا گۆشى ـ قوغۇن قورۇمىسى 3

كالا گۆشى قوردىقى (1) 5

كالا گۆشى قوردىقى (2) 7

كۆك پۇرچاق ـ گۆش قورۇمىسى 9

ناۋاتلىق كۆمىلاچ 11

گۆش ـ مۇقاتىل قورۇمىسى 13

قەلەمچە قېرىن قورۇمىسى 15

كۆكمۇچ ـ جىگەر قورۇمىسى 17

غولپىياز ـ گۆش قورۇمىسى 19

چۆچۈرىلىك قورۇلغان جىگەر 21

چۆچۈمەل ئومۇرتقا 23

ھۆرىيەت 25

ئۈچ قېرىنداش 27

گۆمبەمەدەك ـ گۆش قورۇمىسى 29

گۆش ـ مۇچ قورۇمىسى 31

كەرەپشە ـ گۆش قورۇمىسى 33

يېسىۋېلەك ـ گۆش قورۇمىسى 35

بەرەنگە ـ گۆش قەلەمچىسى 37

غادايتما 39

ئابلىمتكا 41
دۇلمىمە قوۋۇرغا 43
مەرۋايىت 45
ئارمان 47
ئالامەت گۆش قورۇمىسى 49
شىشلىق كاۋاپ 51
شىرمەل گۆش 53
نان كاۋاپ 55
تۇخۇم چەلپەك قورۇمىسى 57
چۇچۇك قوۋۇرغا 59
تىل قورۇمىسى 61
پىششىق گۆش قورۇمىسى 63
مۇچ ھېسىپ 65
دۇلمىمە كۇمىلاچ 67
دۇلمىمە گۆش 69
بەرەنگە قوۋۇرغا 71
كالا قوۋۇرغىسى قوردىقى 73
جەركوپ 75
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋە، كۆكتاتلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى 77

كاتلېت

卡特力

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ پەش گۆشىدىن 500 گىرام، سۆيىغىدىن 200 گىرام، بەرەنگە (ياڭيۇ) 150 گىرام، سامساقتىن ئىككى چىش، غولپىيازدىن 10 گىرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كۆكمۇچتىن 15 گىرام، شوخلا قىيامىدىن 15 گىرام، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كىراخمال، تېتىتقۇ، زەنجىۋىل سۈيى قاتار-لىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى گۆش توغراش ماشىنىسىدىن ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈپ يۇمشىتىمىز (ماشىنا بولمىسا قىڭراق بىلەن چاناپ يۇمشى-تىمىز)، بەرەنگىنى ئۇچ مىللىمېتىر قېلىنلىقتا يالپاق توغراپ، سوغا چىلاپ قويىمىز، كۆكمۇچ، غولپىياز، سامساق قاتارلىقلارنى ئۇششاق توغ-رايمىز. 2. چانالغان گۆشكە تۇخۇم، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كىراخمال، تۇز، تې-تىتقۇ، زەنجىۋىل سۈيى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، چىڭراق قىيما تەييارلاپ، قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجە چوغچۇغەندە، قىيما كۆمىلە-چىنى ئەنجۈر شەكلىدە ياپىلاقلاپ ياغقا سېلىپ، ئىككى يۈزى قىزارغۇچە پې-شۇرىمىز. ئاندىن قازاندىن ئېلىپ، زىننەتلەنگەن تەخسىگە تەكشى تىزىپ،

تەبىئىتى:
ئىسسىق.

ياغدا پىشۇرۇلغان بەرەڭگىنى ھەربىر كۆمىلاچ ئۈستىگە بىر تالدىن قويۇپ، قاسقاندا 15 مىنۇت دۈملىۋالىمىز. 3. قازانغا ئازراق ياغ قۇيۇپ، غولپىياز، كۆكمۇچ، سامساقلارنى ئۇششاق توغراپ قورۇپ، ئۈستىگە ئازراق شوخلا قىيامى سېلىپ، بىر - ئىككى قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا ئۈستىگە شورپا قۇيۇپ، قاينىغاندا تېتىتقۇ سېلىپ، تۇز - تەمى تەڭشەلگەندە كراخمال شىرنىسىدىن ئازراق قۇيۇپ، سەل قاينىتىپ، كاتلېت ئۈستىگە قۇيساق بولىدۇ.

كالا گۆشى - قوغۇن قورۇمىسى

瓜配牛熘

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ ئومۇرتقا گۆشىدىن 250 گرام، قوغۇن ئېتىدىن (تاتلىق قوغۇن) 100 گرام، تېتىتقۇدىن بىر گرام، سېرىق ھاراقتىن ئىككى گرام؛ قوۋزاقدارچىن، شاكال بەدىيان، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، چۇچۇتۇلگەن ياغ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: كالىنىڭ ئومۇرتقا گۆشىنى سۆگەت يوپۇرمىقى شەكلىدە توغراپ، قازانغا سېلىپ شورپا قۇيىمىز. ئۇستىگە دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ، پىشقانغا قەدەر سۇس ئوتتا قايناتىمىز. سۇيى ئاز قالغاندا قېلىن، يالپاق توغرالغان قوغۇن، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە چۇچۇتۇلگەن ياغدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۇپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبئىتى: مۆتىدىل.

كالا گۆشى قوردىقى (1)

红烧牛肉 (1)

خۇرۇچلىرى: چالا پىشۇرۇلغان كالىنىڭ پەش گۆشىدىن 400 گرام، غولپىيازدىن 10 گرام، سامساقتىن 10 گرام، ئاق شېكەردىن 30 گرام؛ شاكال بەديان، زەنجىۋىل، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پىشۇرۇلغان كالا گۆشىنى چاقماق قەنت چوڭلۇ-قىدا، قىيپاش يالپاق توغرايمىز. غولپىياز، سامساقلارنىمۇ يالپاق توغرايمىز.

2. قازانغا ياغنى قۇيۇپلا شېكەر سېلىپ، چۆمۈچ بىلەن قوچۇپ، كۆپۈكى چېچەكلىگەندە توغرالغان گۆشنى سېلىپ، قىزارغۇچە قورۇپ، ئۈستىگە چە-لاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ، بوش ئوتتا 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەپ، دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ تەمى گۆشكە سىڭىپ يۇمشاق پىش-قاندا ئۈستىگە غولپىياز، سامساق، تېتىغۇدەك تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى

تەبىئىتى :
سوغۇققا مايىل.

سىلىپ تەڭشەپ، سۇيى قويۇلغاندا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ. بۇ قورۇمىغا بەرەڭگە، سەۋزە سىلىپ قورۇشقىمۇ بولىدۇ.

كالا گۆشى قوردىقى (2)

红烧牛肉 (2)

خورۇچلىرى: كالىنىڭ پەش گۆشىدىن 300 گرام، قىزىلمۇچتىن 100 گرام، بەرەنگىدىن 200 گرام، سۇيېغى 100 گرام؛ پىياز، پالەك، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن ئۇنى، تېتىتقۇ، تۇز، جياڭيۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. كالا گۆشىنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا يالپاق توغرايمىز، بەرەنگىنى ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە، يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا قىيپاش توغراپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ قويىمىز، قىزىلمۇچ، پالەكنى چوڭ ـ چوڭ توغرايمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ قورۇپ، گۆش يېرىم پىشقاندا ئۈستىگە بەرەنگە، جياڭيۇ، پىياز، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن سېلىپ بىرئاز قورۇپ، بەرەنگە يېرىم پىشقاندا مۇۋاپىق مىقداردا شورپا قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن توغرالغان قىزىلمۇچ، پالەكلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تېتىتقۇ سېلىپ، تۇز ـ تەمىنى تەڭشەپ، تاۋاققا ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇققا مايىل.

گۆشلۈك قورۇمىلار

كۆك پۇرچاق ـ گۆش قورۇمىسى

青豆肉丁

خۇرۇچلىرى: قويىنىڭ قارا پەش گۆشىدىن 100 گرام، سۈيىغىدىن 50 گرام، كۆك پۇرچاق كونسېرۋاسىدىن بىر قۇتا، گىلاستىن 10 تال، غولپىيازدىن 10 گرام، سامساقتىن 10 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە؛ تۇز، تېپ-تىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، ئاچچىقسۇ، ياغ، مۇچ قاتارلىقلاردىن مۇ-ۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى قوناق چوڭلۇقىدا، غولپىياز، سامساقلار-نى ئۇششاق توغرايمىز.

2. بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىغا، تۇز، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قا-تارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، توغرالغان گۆشكە قويۇپ تەم كىرگۈزىمىز. كۆك پۇرچاقنى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ سۈزۈۋالىمىز.

3. قازانغا 500 گرام ياغ قويۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ، چاپلاشتۇرماي قىزارغۇچە قورۇپ سۈزۈۋالىمىز.

تەبىئىتى:

مۆتىدىل.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، غولپىياز، سامساق، سۇزۇۋالغان گۆشلەرنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە كۆك پۇرچاق، مۇچ، گىلاس سېلىپ بىر - ئىككى ئۆرۈپلا شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، تۇز - تەمنى تەڭشەپ، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

ناۋاتلىق كۆملاچ

冰糖丸子

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 400 گرام، سۆيېغىدىن 500 گرام، ئاق شېكەردىن 40 گرام، ناۋاتتىن 100 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كراخمالدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى چاناپ يۇمشىتىپ (گۆش توغراش ماشىنىسىدىن ئۆتكۈزسەكمۇ بولىدۇ)، گۆشكە تۇخۇم، كراخمال ئارىلاشتۇرۇپ، 25 دانە قىيما كۆمىلچى تەييارلايمىز. ھەربىرىنىڭ ئوتتۇرىسىغا مېغىزدەك ناۋات سېلىپ تۈگۈپ كۆملاچ قىلىمىز.

2. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىغاندا، قىيما كۆمىلچىنى سېلىپ، سارغايغاندا ئېلىۋالىمىز. ئىككىنچى قېتىم ياغنى سەككىز دەرىجە قىزىتىپ، قىيما كۆمىلچىنى قايتا سېلىپ، رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋېلىپ، زىننەتلەنگەن تەخسىگە تەكشى تىزىپ، پارقىرىتىش ئۈچۈن ئۈستىگە ياغ قۇيىمىز، شېكەر ياكى ھەسەلدىن شىرنە تەييارلاپ، شىرنە بىرئاز قويۇلغاندىن كېيىن تەخسىگە تىزىلغان كۆملاچنىڭ ئۈستىگە تەكشى قۇيساق بولىدۇ.

تەبئىتى:
ھۆل ئىسسىق.

گۆشلۈك قورۇمىلار

گۆش - مۇقاتىل قورۇمىسى

腰果肉丁

خورۇچلىرى: قوينىڭ ئومۇرتقا گۆشىدىن 250 گرام، قورۇپ پىشۇ-رۇلغان مۇقاتىل (ياۋگو) دىن 100 گرام، تۇخۇم بىر دانە، كۆكمۇچ 20 گرام؛ تۇز، سېرىق هاراق، قارىمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ، غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساق، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، شورپا، چۈچۈتۇلگەن ياغ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ گۆشىنى مۇقاتىل چوڭلۇقىدا توغراپ، تېتىتقۇلار بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال بىلەن بىللە سېلىپ تەم كىرگۈزىمىز، مۇقاتىلنى ياغدا پىشۇرۇۋالىمىز، كۆكمۇچ-نى قوناق چوڭلۇقىدا چاسا توغرايمىز.

2. قازانغا چۈچۈتۇلگەن ياغ قۇيۇپ، ياغ قىزىغاندا توغرالغان گۆشنى سېلىپ، رەڭگى سارغىيىپ پىشقاندا سۈزۈۋالىمىز. قازاندا يەنە بىرئاز ياغ قالدۇرۇپ، ياغقا غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساق، كۆكمۇچ سېلىپ قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا گۆش، مۇقاتىلنى سېلىپ، ئازراق شورپا قۇيۇپ،

تەبىئىتى:

هۆل ئىسسىق.

تەم تەڭشىگۈچ دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، بىرنەچچە قېتىم ئۆرۈيمىز، ئاخىرىدا ئۈستىگە سۈيۈقلاندۇرۇلغان كراخمال بىلەن پارقىرىتىش ئۈچۈن ياغ قۇيۇپ، بىرنەچچە ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

قەلەمچە قېرىن قورۇمىسى

青椒肚丝

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پىشۇرۇلغان قېرىنىدىن 300 گرام، كۆكمۇچتىن 120 گرام، سۆيىېغىدىن 30 گرام، غولپىيازدىن 10 گرام، سامساقتىن 10 گرام؛ تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېتىتقۇ، زەنجىۋىل سۈيى، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ قېرىنى ۋە كۆكمۇچ، غولپىياز، سامساق قاتارلىقلارنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز.

2. قازانغا بىرئاز سۇ قۇيۇپ، قېرىننى بىر قاينىتىپلا سۇزۇۋالىمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ياغ چۇچۇگەندە ئۇستىگە غولپىياز، سامساق، كۆكمۇچ، قېرىن قاتارلىقلارنى كەينى - كەينىدىن سېلىپ، بىر قېتىم قورۇغاندىن كېيىن ئۇستىگە مۇۋاپىق مىقداردا شورپا قۇيۇپ، زەنجىۋىل سۈيى، تېتىتقۇ، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال سېلىپ، شورپىنى ئازراق قويۇقلاشتۇرۇپ، پارقىرىتىش ئۈچۈن كۇنجۇت يېغىدىن ئازراق قۇيۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىقتا مايىل.

گۆشلۈك قورۇمىلار

كۆكمۇچ ـ جىگەر قورۇمىسى

青椒炒肝

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ يېڭى جىگىرىدىن 400 گىرام، سۆيېغىدىن 500 گىرام، خام تۇخۇمدىن بىر دانە، كۆكمۇچتىن 100 گىرام، غولپىيازدىن 10 گىرام، سامساقتىن 10 گىرام، زەنجىۋىل سۈيى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، كاۋاۋچىن يېغى، تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. جىگەر، كۆكمۇچ، سامساق، غولپىيازنى نېپىز توغرايمىز، جىگەرنى ئىلمان سۇدا ئىككى قېتىم چايقاپ، قېنىنى چىقىرىۋېتىمىز.

2. ئۈستىگە تۇخۇم، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، زەنجىۋىل سۈيى، تۇز قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا 500 گىرام ياغ قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىغاندا، جىگەرنى سېلىپ، رەڭگى سارغايغۇچە قورۇپ سۈزۈۋالىمىز.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغرالغان غولپىياز، كۆكمۇچ، سامساق

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا، جىگەرنى سېلىپ، ئازراق شورپا، تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋىچىن يېغى قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

غولپىياز ـ گۆش قورۇمىسى

葱爆羊肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 300 گرام، سۈيىغىدىن 500 گرام، غولپىيازدىن 150 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كاۋاۋچىن ئۇنىدىن ئىككى گرام؛ زەنجىۋىل سۈيى، جياڭيۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ گۆشىنى ئىككى سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، بىر سانتىمېتىر كەڭلىكتە، ئۈچ مىللىمېتىر قېلىنلىقتا توغرايمىز، غولپىيازنىڭ ئېقىنى ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا بولۇڭ چىقىرىپ توغرايمىز.

2. توغرالغان گۆشنى ئاۋۋال قايناق سۇغا باسىمىز، ئۇنىڭدىن كېيىن داكىغا ئوراپ سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، ئازراق جياڭيۇ، تۇخۇم ئېقى، زەنجىۋىل سۈيى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە چۇچۇگەندە گۆشنى سېلىپ قورۇپ پىشۇرۇۋالىمىز. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، غولپىياز

تەبىئىتى :

قۇرۇق ئىسسىق.

بىلەن گۆشنى يەنە سېلىپ ئۇلۇغ ئوتتا قورۇپ، ئۈستىگە ئازراق شورپا، سۇ-
يۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېتىتقۇ، تۇز سېلىپ، چۈچۈتۈلگەن ياغدىن ئازراق
قۇيۇپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

چۆچۈرىلىك قورۇلغان جىگەر

曲曲包肝片

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ يېڭى جىگىرىدىن 250 گرام، سۆيېگىدىن 500 گرام، غولپىياز، گۆمبەمەدەكتىن 20 گرامدىن، ئالدىن تەييارلانغان قوي گۆشى قىيمىسىدىن 50 گرام، سېرىق هاراقتىن ئىككى گرام، گۈرۈچ ئاچچىقسۈيىدىن (مىسۇ) ئىككى گرام؛ كۈنجۈت يېغى، تۇز، تېتىتقۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ جىگىرىنى يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز، جياڭيۇ، سېرىق هاراق قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز. ئاندىن تەييارلانغان قوي گۆشى قىيمىسىدا ئۆزى كىچىك، چاكىلىرى ھەم 20 دانە چۆچۈرە تۈگىمىز.

2. شورپا، كراخمال، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن بىر قاچا شىرنە تەييارلايمىز.

3. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىغاندىن كېيىن، ياغقا چۆچۈرىنى سېلىپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋېلىپ، تەخسىنىڭ چۆرىسىگە تەكشى تىزىمىز. جىگەرنى ياغدا رەڭگى سارغايغۇچە قورۇپ سۈزۈۋالىمىز. قا-

تەبىئىتى :

ھۆل ئىسسىق.

زاندا يەنە ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، ئۇنىڭغا غولپىياز، گۇمبەمەدەكلەرنى (موگۇ) كەينى - كەينىدىن سېلىپ قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا، ئۇستىگە جىگەرنى سېلىپ، بىر - ئىككى قېتىم ئۆرۈگەندىن كېيىن تەييارلانغان شىرنە بىلەن ئازراق گۇرۇچ ئاچچىقسۇيىنى قۇيۇپ، تەخسىدىكى چۆچۈرىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئۇسساق بولىدۇ.

چۈچۈمەل ئومۇرتقا

糖醋里脊

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ ئومۇرتقا گۆشىدىن 300 گرام، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، جىياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، تۇز، شوخلا قىيامى، زەنجىۋىل سۈيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا. سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، جىياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، تۇز، شوخلا قىيامى، زەنجىۋىل سۈيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئومۇرتقا گۆشىنى ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە، ئىككى سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغراپ، قىڭراقنىڭ دۈمبىسى بىلەن بوش ئۇرۇپ، ئىز چىقىرىپ تەخسىگە ئېلىپ، ئۈستىگە تۇخۇم، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېتىتقۇدەك تۇز قۇيۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز. ياغنىڭ گرادۇسىنى ئالتە دەرىجىگە كۆتۈرۈپ، گۆشنى ئىككىنچى قېتىم سېلىپ، رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋالىمىز. قازاننى

تەبىئىتى :

قۇرۇق ئىسسىق.

بىكارلاپ يېرىم چۆمۈچ ئەتراپىدا سۇ قۇيۇپ، ئۇستىگە شوخلا قىيامى، سامساق، زەنجىۋىل سۈيى، تۇز، شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ قاينىتىمىز، ئارقىدىن سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال سېلىپ، شورپا قويۇلغاندا ئازراق سۈيىغى قۇيۇپ، قايناپ چېچەكلەشكە باشلىغاندا تەييارلانغان پىششىق گۆشنى سېلىپ، بىرنەچچە قېتىم ئۆرۈپ، ئۇستىگە بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قۇيۇپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

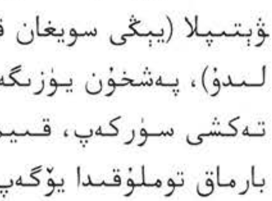
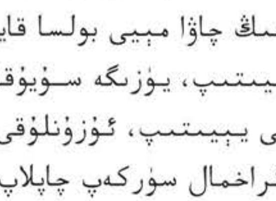
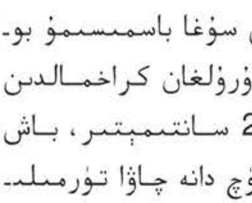
هۆرسيح

乌丽娅

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ يېڭى چاۋامېيىدىن 200 گرام، پەش گۆشىدىن 200 گرام، خام تۇخۇمدىن بىر دانە، پىيازدىن 30 گرام؛ سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، زىرە ئۇنى، ئاقمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ، تۇز، يېڭى يۇمغاقسۇت قاتار-لىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوي گۆشى بىلەن پىيازنى قوشۇپ چاناپ يۇمشى-تىمىز (گۆش توغراش ماشىنىسى بولسا ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈلسە بولىدۇ). زىرە، ئاقمۇچ، ئۇششاق توغرالغان يۇمغاقسۇت، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، تۇخۇم قاتارلىقلارنى گۆشكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق قىيما قىلى-مىز.

2. چاۋامايىنىڭ نېپىز قىسمىنى ئايرىۋېلىپ، قايناق سۇغا بىر بېسى-ۋېتىپلا (يېڭى سويغان قوينىڭ چاۋا مېيى بولسا قايناق سۇغا باسمىسىمۇ بو-لىدۇ)، پەشخۇن يۈزىگە يېيىتىپ، يۈزىگە سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن تەكشى سۈركەپ، قىيمىنى يېيىتىپ، ئۇزۇنلۇقى 20 سانتىمېتىر، باش بارماق توملۇقىدا يۆگەپ، كراخمال سۈركەپ چاپلاپ، ئۈچ دانە چاۋا تۇرمىلى-

تەبئىتى: ئىسسىقتا مايىل.

نى تەييارلايمىز. تەخسىنىڭ يۈزىنى چۈچۈتۈلگەن ياغدا ياغلاپ، تۈرمەلنى تەكشى تىزىپ، قاسقاندا 20 مىنۇتچە دۈملەپ پىشۇرىمىز.

3. پىشقان چاۋا تۈرمىلىنى ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا يانتۇ كېسىپ، زىننەتلەنگەن تەخسىگە تىزىمىز. قاسقانغا سېلىنغان تەخسىدىكى شورپىنى قازاندا قايناتىپ، تۇز ـ تەمىنى تەڭشەپ، ھۆرىيەت ئۈستىگە قۇيساق بولىدۇ.

ئۈچ قېرىنداش

木须肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 50 گرام، سۇيېغىدىن 500 گرام، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، قارا قېرىنقۇلاق (مور) دىن بەش گرام، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن 50 گرام، شوخلىدىن 20 گرام، غولپىيازدىن 50 گرام؛ جياڭيۇ، زەنجىۋىل سۈيى، قىزىلمۇچ يېغى، تېتىتقۇ، تۇز سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوي گۆشى، كۆك ـ قىزىلمۇچ، غولپىياز، شوخلا قاتارلىقلارنى نېپىز توغرايمىز، توغرالغان گۆشنى قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە ئازراق جياڭيۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، بىر دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقى قاتارلىقلارنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، گۆشكە تەم كىرگۈزىمىز.

2. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىغاندا، گۆشنى چېچىپ سېلىپ، مونەكلەشتۇرۇپ قويماي قورۇپ، رەڭگى سارغايغاندا چويلىدا سۈزۈۋالىمىز، تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، ئۈستىگە ئازراق تۇز سېلىپ قوچۇپ، ئازراق ياغدا قاتۇرۇپراق قورۇۋالىمىز.

3. قازانغا ئازراق ياغ قۇيۇپ، ياغ قىزىغاندا ئۈستىگە غولپىياز، كۆك ـ

تەبىئىتى :

ئىسسىققا مايىل.

قىزىلمۇچ، شوخلا قاتارلىقلارنى سىلىپ قورۇپ، ئۇنىڭدىن مەززىلىك پۇراق چىققاندا گۆش، تۇخۇم، سۇغا چىلانغان قارا قىرىنقۇلاقنى كەينى- كەينىدىن سىلىپ قورۇيمىز، ئارقىدىن شورپا بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن ئازراق قۇيۇپ، ئۇستىگە زەنجىۋىل سۈيى، قىزىلمۇچ يېغىدىن ئازراق قۇيۇپ، بىرنەچچە ئۆرۈپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

گۆمبەمەدەك ـ گۆش قورۇمىسى

磨菇肉片

خۇرۇچلىرى: گۆمبەمەدەك كونسېرۋاسىدىن بىر قۇتا، قوينىڭ پەش گۆشىدىن 150 گرام، سۈيىغىدىن 500 گرام، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن 150 گرام، غولپىيازدىن 15 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، سامساق بىر باش؛ سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، جياڭيۇ، زەنجىۋىل سۈيى، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ ئۇنى، پالەك، يېڭى شورپا، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئىتىش ئۇسۇلى: 1. گۆش، سامساق، غولپىياز، كۆك ـ قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنى نېپىز توغرايمىز. پالەكنى چوڭ ـ چوڭ، گۆمبەمەدەكنى يالپاق توغرايمىز.

2. گۆشنى قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇم سېرىقى، جياڭيۇ قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. بىر قاچىغا شورپا ئېلىپ، ئۈستىگە تېتىتقۇ، تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، زەنجىۋىل سۈيى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، جياڭيۇ قۇيۇپ، تەڭشەلگەن شورپا تەييارلايمىز.

4. قازانغا 500 گرام سۈيىغى قۇيۇپ، بەش ـ ئالتە دەرىجە قىزىغاندا

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

گۆشنى سىلىپ، مونەكلەشتۈرۈپ قويماي قورۇپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋا- لىمىز.

5. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، ئۈستىگە غولپىياز، گۈمبەمەدەك، مۇچ، سامساق قاتارلىقلارنى سىلىپ قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا گۆش، پا- لەكنى سىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە تەڭشەلگەن شورپا بىلەن ئازراق ياغ قويۇپ، پارقىرىتىپ تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

گۆش ـ مۇچ قورۇمىسى

辣子肉片

خۇرۇچى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 250 گرام، سۇيىغىدىن 500 گرام، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن 100 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كۆك ـ قىزىلمۇچ 200 گرامدىن، سامساقتىن بىر باش، غولپىياز، قارىمۇچ ئۇنى، جىياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، كاۋاۋىچىن ئۇنى، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، تەڭشەلگەن شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوي گۆشى، كۆك ـ قىزىلمۇچ، سامساق، غولپىياز قاتارلىقلارنى نېپىز توغرايمىز.

2. توغرالغان گۆشنى قاچىغا ئېلىپ، ئۇستىگە تۇز، جىياڭيۇ، تۇخۇم سېرىقى، كاۋاۋىچىن ئۇنى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. بىر چىنىگە شورپا ئېلىپ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، قارىمۇچ ئۇنى، جىياڭيۇ، تۇز قاتارلىقلارنى سېلىپ شورپا شىرنىسى تەييارلايمىز.

4. قازانغا 500 گرام سۇيىغى قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى چېچىپ سېلىپ، مونەكلەشتۇرۇپ قويماي، گۆشنىڭ رەڭگى سارغايغۇچە

تەبئىتى:

ئىسسىق.

قورۇپ، سۇزىدىغان چاغدا توغرالغان كۆك - قىزىلمۇچلارنى ياغدىن ئۆتكۈزۈۋالىمىز.

5. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، ياغ قىزىغاندا ئۈستىگە غولپىياز، سامساق سېلىپ قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا گۆش، مۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ بىر - ئىككى ئۆرۈپلا، تەڭشەلگەن شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، ئۈستىگە ئازراق ئاچچىقسۇ بىلەن پىششىق ياغ قۇيۇۋېتىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

كەرەپشە ـ گۆش قورۇمىسى

芹菜肉丝

خۇرۇچى: قويىنىڭ قارا پەش گۆشىدىن 200 گرام، سوپىغىدىن 500 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كەرەپشە (چىڭسەي) 150 گرام، قىزىلمۇچتىن 20 گرام، غولپىياز 20 گرام، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، جياڭيۇ، قىزىلمۇچ يېغى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، كەرەپ-شىنىڭ يوپۇرماقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، غولپىياز، قىزىلمۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، گۆشكە ئوخشاش قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز.

2. گۆشكە تۇخۇمنىڭ سېرىقى، كاۋاۋىچىن سۈيى، زەنجىۋىل سۈيى، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، بەش ـ ئالتە دەرىجە قىزىغاندا، گۆشنى سېلىپ، مونەكلەشتۇرۇپ قويماي قورۇپ، گۆشنىڭ رەڭگى قىزىرىشقا باش-لىغاندا، توغرالغان كەرەپشە بىلەن قىزىلمۇچنى چويلىغا سېلىپ، گۆش بىلەن بىللە ياغدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈۋالىمىز.

تەۋسىيە :

هۆل ئىسسىق.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ غولپىياز، سامساقلارنى سېلىپ قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا چويلىدىكى گۆش، كەرەپشە، قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئۈستىگە ئازراق جياڭيۇ، زەنجىۋىل سۈيى، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلارنى سېلىپ، بىرنەچچە ئۆرۈپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

يېسىۋېلەك - گۆش قورۇمىسى

白菜肉片

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ قارا پەش گۆشىدىن 200 گرام، سۆيېغىدىن 500 گرام، يېسىۋېلەك (بەسەي) تىن 150 گرام، پالەكتىن 10 گرام، غول پىيازدىن 20 گرام، توخۇمدىن بىر دانە، سامساقتىن بىر باش؛ زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن سۈيى، تۇز، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى نېپىز توغرايمىز، يېسىۋېلەكنىڭ ئۆچىنى كېسىۋېتىپ، ئاق يېرىنى نېپىز توغرايمىز، پالەكنى چوڭ - چوڭ توغرايمىز.

2. گۆشنى قاچىغا ئېلىپ، ئۇنىڭغا تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، توخۇمنىڭ سېرىقى، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن سۈيى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، گۆشكە تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، ياغ ئالتە دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ، مونەكلەشتۇرۇپ قويماي قورۇپ، گۆشنىڭ رەڭگى سارغىيىشقا باشلىغاندا، يېسىۋېلەكنى چويلىدىكى گۆشنىڭ ئۈستىگە سېلىپ، ياغدىن

تەبىئىتى :
مۆتىدىل.

ئۆتكۈزۈپ، گۆش بىلەن بىللە سۈزۈۋالىمىز.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، غولپىياز، سامساقلارنى سېلىپ قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا، گۆش، يېسىۋېلەكنى سېلىپ، بىر - ئىككى قورۇپلا، ئۈستىگە تەييارلانغان شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قويۇپ، پارقىرىتىش ئۈچۈن چۈچۈتۈلگەن ياغدىن ئازراق قويۇۋېتىپلا، بىر - ئىككى ئۆرۈپ، پالەك سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

بەرەنگە - گۆش قەلەمچىسى

肉炒土豆丝

خورۇچلىرى: قوينىڭ سان گۆشىدىن 200 گرام، بەرەنگىدىن 100 گرام، سۈيېغىدىن 100 گرام، قىزىل - كۆكمۇچتىن 20 گرام، سامساقتىن بىر باش، پالەكتىن 10 گرام، كاۋاۋچىن ئۇنىدىن ئىككى گرام، زەنجىۋىلدىن ئۈچ گرام، تېتىتقۇ، شورپا، قىزىلمۇچ يېغى، تۇز، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، ئاقلانغان بەرەنگىنىمۇ ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، غولپىياز، قىزىل - كۆكمۇچ، سامساق، پالەكنىمۇ قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ قورۇپ، تۇز، كاۋاۋچىن ئۇنىنى سېلىپ، مەززىلىك پۇراق چىققۇچە قورۇپ، ئۈستىگە غولپىياز سالىمىز، ئاندىن بەرەنگىنى سېلىپ تېز - تېز ئۆرۈپ، ئۈستىگە ئاچچىقسۇ، مۇچ، زەنجىۋىل سۈيى، شورپا قۇيۇپ قورۇپ، ئاندىن قىزىلمۇچ يېغى، سامساق، پالەكلەرنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى :
مۆتىدىل.

غادايتما

英雄本色

خۇرۇچلىرى: كالا چىۋىچىدىن 300 گىرام، سۆيېغى 100 گىرام، قوي بۆرىكىدىن ئالتە دانە، قوچقارنىڭ تاشقى بۆرىكىدىن بىر دانە، پىشۇرۇلغان قېرىنىدىن 300 گىرام، بەرەڭگىدىن 150 گىرام، سېرىق - قىزىل سەۋزىدىن 150 گىرام، غولپىيازدىن 20 گىرام، شاكال بەدىياندىن تۆت تال، كاۋاۋچىنىدىن سەككىز تال، خام زەنجىۋىلدىن بەش گىرام، ئاقمۇچ، تۇز، تېتىتقۇ، سېرىق هاراق، جياڭيۇ، ئاق ئاچچىقسۇ، كۆنجۈت يېغى، شوخلا قىيامى، ساقلانغان شورپا (لاۋ تاڭ) قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پاكىز تازىلاپ تەييارلانغان كالا چىۋىچىنى بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قىڭراق بىلەن بەلدەپ، گۈلسىمان توغراپ، پۇراقلىق شورپىدا تولۇق پىشۇرۇپ سۈزۈۋالىمىز، قوچقارنىڭ تاشقى بۆرىكى بىلەن قوي بۆرەكلىرىنى ئادالاپ تازىلىغاندىن كېيىن قىڭراق بىلەن چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا يالپاق توغراپ، سۆيېغىدا پىشۇرۇپ، رەڭگى سارغىيىشى بىلەن سۈزۈۋالىمىز، قېرىنىنى يالپاق توغراپ، سۇدا پىشۇرۇۋالىمىز.

2. غولپىياز، سامساق، خام زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى چوڭ - چوڭ يالپاق

تەبىئىتى :
ئىسسىق.

توغرايمىز. بەرەنگە، سەۋزىلەرنى، ئالماس شەكلىدە توغرايمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ياغ قىزىغاندا غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە كالا چىۋىچى، بۆرەك، قوچقارنىڭ تاشقى بۆرىكى قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇيمىز ھەمدە ئۈستىگە بەرەنگە، سەۋزە، شاكال بەدىيان، كاۋاۋىچىن، ئاقمۇچ ئۇنى، شوخلا قىيامى، شورپا قاتارلىقلارنى قۇيۇپ قاينىتىپ، تېتىتقۇدەك تۇز، تېتىتقۇ، شوخلا قىيامى سېلىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا جياڭيۇ، سېرىق ھاراق، كۇنجۇت يېغى قۇيۇپ، تاۋاققا ئالساق بولىدۇ.

ئابلمىتكا

阿布力米提卡

خورۇچلىرى: قوينىڭ سان گۆشى ياكى قارا پەش گۆشىدىن 300
گرام، خام تۇخۇمدىن 10 دانە، سامساقتىن بىر باش، سۇيۇقلاندۇرۇلغان
كىراخمالدىن 100 گرام، غولپىيازدىن بەش گرام، زىرە، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن
ئۇنى، ئاچچىقسۇ، بەرەنگە، تۇز، تېتىتقۇ، سۇيېغى، شوخلا قىيامى قاتارلىق-
لاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى چاناپ يۇمشىتىپ (گۆش توغراش ماشى-
نىسى بولسا ماشىنىدىن ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈلىدۇ)، بىر قاچىغا ئېلىپ،
تېتىغۇدەك تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن ئۇنى، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان
كىراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق قىيما تەييار-
لايمىز. سامساق، غولپىيازلارنى ئۇششاق چانىۋالىمىز. تۇخۇمنى سۇدا پىشۇ-
رۇپ، ئاقلىغاندىن كېيىن ئۇزۇنىسىغا ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچە قىلىپ تەخ-
سىگە رەتلىك تىزىمىز.

2. تەخسىگە تىزىلغان تۇخۇمنىڭ يۈزىگە يېرىم تۇخۇم چوڭلۇقىدىكى
قىيمىنى سۇيۇقلاندۇرۇلغان كىراخمال بىلەن چاپلاپ، پۈتۈن تۇخۇم شەكلىگە

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

كەلتۈرىمىز. ئاندىن تەخسىگە تىزىپ، قاسقانغا سېلىپ، كۈچلۈك ئوتتا 20 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرىمىز.

3. قازانغا ئازراق ياغ قۇيۇپ، قىزىغاندا سامساق، غولپىيازلارنى سېلىپ، مەززىلىك پۇراق چىققۇچە قورۇپ، ئۈستىگە شورپا قۇيۇپ، شوخلا قىيامىنى سېلىپ، رەڭگىنى قىزارتىمىز ھەم سۈيۈقلاندۇرۇلغان كراخمالنى سېلىپ قويۇلدۇرۇپ، ئازراق پىششىق ياغ قۇيۇۋېتىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

دۇملىما قوۋۇرغا

气锅排骨

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ قوۋۇرغىسىدىن 200 گرام، سۈيىخىدىن 100 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن 50 گرام، غولپىيازدىن 10 گرام، زەنجىۋىلدىن 10 گرام؛ شاكال بەدىيان، تۇز، جياڭيۇ، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا .

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوۋۇرغا گۆشىنى بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز، غولپىياز، زەنجىۋىلنى چوڭ ـ چوڭ نېپىز توغرايمىز، قوۋۇرغىغا تۇز، تۇخۇم، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېتىتقۇ، جياڭيۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەم كىرگۈزۈپ تەييارلايمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى ياغقا بىر ـ بىرلەپ سېلىپ، گۆشنىڭ رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز.

3. چىنىگە ئازراق شورپا قۇيۇپ، ئۈستىگە قوۋۇرغا گۆش، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، غولپىياز قاتارلىقلارنى سېلىپ، قاسقاندا 10 مىنۇت دۇملىۋېلىپ، تۇز ـ تەمىنى تېتىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەۋسىيىتى: هۆل ئىسسىق.

مەرۋايىت

珍珠丸子

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 300 گرام، نومى گۈرۈچىدىن 60 گرام، توخۇمدىن بىر دانە، زەنجىۋىل سۈيى، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ ئۇنى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى يۇمشاق چاناپ (گۆش توغراش ماشىنىسىدىن ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈلسىمۇ بولىدۇ)، قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە بىر دانە توخۇم ئېقى، ئاقمۇچ ئۇنى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەم كىرگۈزۈلگەن قىيما تەييارلايمىز. نومى گۈرۈچنى يۇيۇپ، ئىسسىق سۇدا يۇمشىتىمىز.

2. تەم كىرگۈزۈلگەن قىيمىدا 15 دانە كۆمىلاچ تەييارلاپ، نومى گۈرۈچنىڭ ئۈستىدىن دومىلىتىپ، گۈرۈچ تولۇق يېپىشتۇرۇلغاندىن كېيىن تەخسىگە تەكشى تىزىپ، ئاندىن قاسقانغا سېلىپ، 20 مىنۇت كۈچلۈك ئوتتا دۈملەپ پىشۇرۇپ، تەمى تەڭشەلگەن شورپىنى ئۈستىگە قۇيۇپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

هۆل ئىسسىق.

ھۆشلۆك قورۇملار

ئارمان

阿尔满

خۇرۇچلىرى: ياڭاق مېغىزىدىن 150 گرام، گۈلىدىن 200 گرام، مۇ-قاتىلدىن 100 گرام، قورۇلغان بادام مېغىزىدىن 150 گرام، كۆك كىشمىش-تىن 200 گرام، سوقا چىلاندىن 200 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 100 گرام، قوينىڭ يېغى بۆرىكىدىن تۆت دانە، ھەسەلدىن 200 گرام، سۈيېغىدىن 100 گرام، پىشۇرۇلغان نوقۇتتىن 100 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چىلان، گۈلە، كۆك كىشمىش قاتارلىقلارنى پاكىز ئادالاپ، يۇيۇپ، ئىسسىق سۇغا چىلاپ، بەش مىنۇت دۇملەپ قويىمىز. ياڭاق مېغىزى، مۇقاتىلنى سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ ئاقلايمىز، نوقۇتنى سۇدا پىشۇرىمىز.

2. ھەربىر بۆرەكنى تۆت پارچە قىلىپ، بۆرەك بەزلىرىنى ئېلىۋېتىپ، يۇزىگە قىڭراق بىلەن چاقماق شەكلىدە گۈل چىقىرىپ، قايناق سۇدا قاينىتىپ، چالا پىشۇرۇپ سۇزۇۋالىمىز.

تەبىئىتى :

ھۆل ئىسسىق.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، قىزىغاندا بۆرەكنى سېلىپ قورۇپ، رەڭگى قىزىرىشقا باشلىغاندا، دۈملەپ يۇمشىتىلغان گۆلە، چىلان، كۆك كىشمىش، ياڭاق مېغىزى، نوقۇت، بادام مېغىزى، مۇقاتىل قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە ھەسەل قۇيۇپ، بىرنەچچە ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

ئالامەت گۆش قورۇمىسى

过油肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 200 گرام، سۆيېغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن 50 گرام، شوخلىدىن 50 گرام، غولپىيازدىن 20 گرام، سامساق ئىككى چىش، سۆيۈقلاندۇرۇلغان كراخمال، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، كاۋاۋچىن ئۇنى، قارىمۇچ ئۇنى، شېكەر رېڭى، تۇز، شورپا، سۆيېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى نېپىز توغرايمىز، توغرالغان گۆشنى قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇز، كاۋاۋچىن ئۇنى، جياڭيۇ، شېكەر رېڭى، سۆيۈقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇمنىڭ سېرىقى قاتارلىقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، گۆشكە تەم كىرگۈزىمىز.

2. بىر چىنىگە سۆيۈقلاندۇرۇلغان كراخمال، قارىمۇچ ئۇنى، جياڭيۇ، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ شىرنە تەييارلىۋالىمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش ـ ئالتە دەرىجە قىزىتىپ، گۆشنى ياغقا سېلىپ قورۇيمىز، گۆشنىڭ رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز، ئاندىن كۆك ـ قىزىلمۇچلارنى ياغدىن ئۆتكۈزۈۋالىمىز.

تەبىئىتى :

ئىسسىق .

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، غولپىياز، سامساق سېلىپ قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا گۆش، مۇچ، شوخلىنى سېلىپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ، ئاندىن تەييارلاپ قويغان شىرنىنى قۇيۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

شىشىق كاۋاپ

牙签肉

خۇرۇچلىرى: قويىنىڭ پەش گۆشىدىن 300 گىرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، ئاقمۇچ ئۇنى، كاۋاۋچىن ئۇنى، تۇز، قىزىلمۇچ يېغى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، سۇيېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا، يېتەرلىك شىشىق (چىش كولىغۇچ).

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا يالپاق نېپىز توغرايمىز. ئۈستىگە تېتىغۇدەك تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇمنىڭ سىرىقى قاتارلىقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، 10 مىنۇت دۈملەپ قويىمىز. 10 مىنۇتتىن كېيىن ھەربىر تال يالپاق گۆشنى بىر دانە شىشىققا ئۆتكۈزۈپ تەييارلايمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش ـ ئالتە دەرىجە قىزىتىپ، شىشىققا ئۆتكۈزۈلگەن گۆشنى ياغقا سېلىپ، گۆشنىڭ رەڭگى قىزىرىشقا باشلىغاندا قازاندىكى ياغنى ئېلىۋېتىپ، گۆشنى بىر ـ ئىككى ئۆرۈپ، ئۈستىگە بىرئاز تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋچىن ئۇنى قاتارلىقلارنى سېپىپ، قىزىلمۇچ يېغىدىن بىرئاز قۇيۇپ ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى :

ئىسسىق.

شىرمەل گۆش

鍋爆肉

خورۇچلىرى: قوينىڭ سان لوق گۆشىدىن 300 گرام، سۈيىغىدىن 500 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، قارا قىرىنقۇلاق، غولپىياز، كۆك ـ قىزىلمۇچ، سامساق، زەنجىۋىل، تېتىتقۇ، تۇز، جياڭيۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، شېكەر رېڭى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە يالپاق توغرايمىز، ئۈستىگە تۇز، جياڭيۇ، تۇخۇمنىڭ سېرىقى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، گۆشكە تەم كىرگۈزىمىز، بىر چىنىگە تەمى تەڭشەلگەن شورپا تەييارلايمىز. غولپىياز، كۆك ـ قىزىلمۇچ، زەنجىۋىل، سامساقلارنى يالپاق توغرايمىز.

2. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، تۆت ـ بەش دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ، مونەكلەشتۈرۈپ قويماي قورۇپ، رەڭگى سارغىيىش هامان

تەبىئىتى: ئىسسىق.

سۈزۈۋالىمىز. ئىككىنچى قېتىم ياغنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى يەتتە دەرىجە قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ قىزىشى ھامان سۈزۈۋالىمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، يالپاق توغرالغان مۇچ، پىياز، سامساق، قارا قېرىنقۇلاقلارنى سېلىپ قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا، ئۈستىگە گۆشنى سېلىپ، شېكەر رېڭىدىن ئازراق قۇيۇپ، تەييارلانغان شىرىنىدىن مۇۋاپىق قۇيۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ، سۇيى قويۇلۇشى ھامان تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

نان كاۋاپ

馕包肉

خۇرۇچلىرى: قويننىڭ سۆڭەكلىك گۆشىدىن بىر يېرىم كىلوگرام، پىيازدىن 100 گرام، ئاق شېكەردىن 30 گرام، شاكال بەدىياندىن بەش تال، زەنجىۋىلدىن بەش گرام، سۇيېغىدىن 40 گرام، كاۋاۋىچىندىن بەش تال، ئاق ناندىن بىر دانە، جياڭيۇ، سوقۇلغان زىرە، تېتىتقۇ، يۇمغاقسۇت، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. سۆڭەكلىك گۆشنى ياڭاق چوڭلۇقىدا توغرايمىز، پىيازنى نېپىز، يۇمغاقسۇتنى كالتە ـ كالتە توغرايمىز.

2. قازانغا چۇچۇتۇلغان ياغ قۇيۇپ، قىزىغاندا ئاق شېكەر سېلىپ قوچۇپ، كۆپۈك چىققاندا گۆشنى سالىمىز. گۆش قورۇلۇپ، رەڭگى تولۇق قىزارغاندا، ئۇستىگە پىياز، خام زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان سېلىپ، بوش ئوتتا قورۇپ، ئاندىن چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ دۇملەپ، گۆش سۆڭەكتىن ئايرىلغۇچە يۇمشاق پىشۇرىمىز.

تەبىئىتى:

ھۆل ئىسسىق.

3. ئاق ناننى سەككىز پارچە كېسىپ، چوڭ تەخسىگە تىزىمىز، قازاندىكى قورۇما پىشقاندا تۇز ـ تەمىنى تەڭشەپ، ئۈستىگە تېتىتقۇ، سوقۇلغان زىرە سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ناننىڭ ئۈستىگە شورپىسى بىلەن بىللە ئۇسۇپ، ئازراق يۇمغاقسۈت سېپىپ قويساق بولىدۇ.

تۇخۇم چەلپەك قورۇمىسى

烩夹浆

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ پەش گۆشىدىن 200 گرام، چوچۇتولگەن ياغدىن 100 گرام، خام تۇخۇمدىن ئىككى دانە، سامساقتىن 15 گرام، پالەكتىن بەش گرام، غولپىيازدىن 10 گرام، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، جياڭيۇ، زىرە، زەنجىۋىل سۈيى، تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى يۇمشاق چانايمىز، ئۇستىگە سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، جياڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل سۈيى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق قىيما تەييارلايمىز.

2. تۇخۇمنى چىنىگە چېقىپ، كراخمال، تۇز سېلىپ، تۇخۇم شىرنىسى تەييارلايمىز، قازاننى ياغلاپ، تۇخۇم شىرنىسىدە ئىككى تال نېپىز چەلپەك چىقىرىمىز. چەلپەكنى پەشخۇنغا قويۇپ، بىر قەۋەت سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال سۇرۇپ، ئۇستىگە گۆش قىيمىسىنى بىر قەۋەت تەكشى يېيىتىپ، يەنە بىر چەلپەكنىڭ يۈزىگە سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالنى سۇرۇپ، ئۇستىگە يېپىپ، تەكشى بېسىپ چىڭداپ، ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە ئۇزۇنىسىغا كېسىمىز.

تەبئىتى:
ھۆل ئىسسىق.

3. قازانغا بىر كىلوگرام چۈچۈتۈلگەن ياغ قۇيۇپ، ياغ بەش دەرىجە قىزىغاندا توغرالغان چەلپەكنى سېلىپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز، ئۇنى تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قىيپاش كېسىپ، ئىككىنچى قېتىم ئالتە دەرىجە قىزىتىلغان ياغقا سېلىپ، رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋېلىپ، زىننەتلەنگەن تەخسىگە تىزىمىز.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، سامساق، غولپىيازلارنى سېلىپ قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا ئازراق شورپا قۇيۇپ، تېتىتقۇ، تۇز، پالەك، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، پىششىق ياغلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، چەلپەك ئۈستىگە قۇيساق بولىدۇ.

چۆچۈك قوۋۇرغا

香酥羊排

خۇرۇچلىرى: پاقلاننىڭ مايسىزراق قوۋۇرغا گۆشىدىن 400 گرام، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، ساقلانغان شورپا، كاۋاۋچىن ئۇنى، تۇز، كراخمال، تېتىتقۇ، قارىمۇچ ئۇنى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوۋۇرغا گۆشنى ھەربىر تال قوۋۇرغا بويىچە بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، ساقلانغان شورپىدا تولۇق پىشۇرۇپ سۇزۇۋالىمىز.

2. بىر قاچىغا تۇخۇم، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قويۇپ شىرنە تەييارلايمىز، پىشۇرۇلغان قوۋۇرغا گۆشىنى شىرنىگە تولۇق مىلەيمىز.

3. قازانغا بىر كىلوگرام ياغ قويۇپ، بەش ـ ئالتە دەرىجە قىزىغاندا تەييارلانغان قوۋۇرغا گۆشنى بىر ـ بىرلەپ قازانغا سېلىپ، گۆش قىزغۇچ رەڭگە كىرگەندە سۇزۇۋېلىپ، چۆرىسى زىننەتلەنگەن تەخسىگە سېلىپ كاۋاۋچىن، قارىمۇچ، تۇز، تېتىتقۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قوۋۇرغا گۆشى ئۈستىگە قىزىق ۋاقتىدا تەكشى سېپىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى :

قۇرۇق ئىسسىق.

تىل قورۇمىسى

扒口条

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پىشۇرۇلغان تىلىدىن ئۈچ تال، غولپىيازدىن 20 گرام، بامبۇك نوتىسىدىن 15 گرام، سۇيىغى 50 گرام، زەنجىۋىل، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، جياڭيۇ، كاۋاۋىچىن يېغى، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پىشۇرۇلغان قوي تىلىنىڭ تېرىسىنى سويۇۋېتىپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا نېپىز توغرايمىز، كۆپتۇرۇلگەن بامبۇك نوتىسىنىمۇ ئوخشاشلا نېپىز توغرايمىز.

2. بىر قاچىغا شورپا ئېلىپ، تۇز، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، ئۇششاق چانالغان غولپىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى سېلىپ، شىرنە (جىزى) تەييارلايمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، قوي تىلىنى رەتلىك بېسىپ، ئۈستىگە بامبۇك نوتىسىنى سېلىپ، تەڭشەلگەن شىرنىنى قۇيۇپ، بوش ئوتتا قاينىتىپ، يۇمشاقراق پىشقاندا سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالنى ئازراق قۇيۇپ، سۇيىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە كاۋاۋىچىن مېيىدىن ئازراق قۇيۇپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

پىششىق گۆش قورۇمىسى

回鍋肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پىشۇرۇلغان لوق گۆشىدىن 300 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، سۈيىغىدىن 500 گرام، كۆك - قىزىلمۇچتىن 50 گرام، پالەكتىن 10 گرام، سامساقتىن بىر باش، غولپىيازدىن 50 گرام؛ سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى، تېتىتقۇ، جياڭيۇ، زەنجىۋىل، شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ساقلانغان شورپىدا مەززىلىك پىشۇرۇلغان قوي گۆشنى ئۇچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە يالپاق توغرايمىز. كۆك - قىزىلمۇچ، غولپىياز، سامساقلارنىمۇ يالپاق توغرايمىز، پالەكنى چوڭ - چوڭ توغرايمىز.

2. توغرالغان گۆشكە تۇز، جياڭيۇ، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇم قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، ياغ ئالتە دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ، گۆشنىڭ رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋالىمىز.

4. بىر قاچىغا شورپا ئېلىپ، ئۇستىگە تۇز، قارىمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ،

تەبىئىتى:

ھۆل ئىسسىق.

زەنجىۋىل سۈيى، جىياڭيۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ، قارىمۇچ تەمى كۈچلۈكرەك قىلىپ شىرنە تەييارلايمىز.

5. قازانغا ئازراق ياغ قۇيۇپ، قىزىغاندا توغرالغان غولپىياز، كۆك - قىزىلمۇچ، سامساق قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا مايدا پىشۇرۇلغان پىششىق گۆشنى سېلىپ، بىر ئۆرۈپلا تەييارلانغان شىرنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، ئۈستىگە پالەك سېلىپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

مۇچ ھېسسىپ

辣罐

خۇرۇچلىرى: قوي ياكى كالىنىڭ پەش گۆشىدىن 200 گرام، سۈيىغىدىن 150 گرام، كۆك ـ قىزىل قاپاق مۇچتىن سەككىز تال، تۇخۇمدىن بىر دانە، قارىمۇچ ئۇنى، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى گۆش توغراش ماشىنىسىدىن ئىككى قېتىم ئۆتكۈزىمىز. گۆش توغراش ماشىنىسى بولمىسا چاناپ يۇمشىتىمىز. گۆش ئۈستىگە تېتىتقۇ، تۇز، قارىمۇچ ئۇنى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق قىيما تەييارلايمىز.

2. چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولغان مۇچنى پاكىز ئادالاپ يۇيۇپ، ئۇچى تەرىپىدىن بىر سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېسىۋېتىپ، قىيمىنى مۇچنىڭ ئىچىگە چىڭداپ سېلىپ، تەخسىگە تىكلەپ تىزىپ، قايناۋاتقان قاسقانغا قويۇپ، كۈچلۈك ئوتتا 15 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرۇۋالىمىز.

3. بىر قاچىغا تۇخۇمنى چېقىپ، ئۈستىگە سۇيۇقلاندۇرۇلغان

تەبىئىتى:

ھۆل ئىسسىق.

كىراخمالدىن بىرئاز سېلىپ، تۇخۇم شىرنىسى تەييارلايمىز.

4. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا، قاسقاندا پىشۇرۇلغان كۆك - قىزىلمۇچنى تۇخۇم شىرنىسىگە تەكشى چىلاپ، ياغقا سېلىپ، نورمال ئوتتا سارغايغۇچە پىشۇرۇپ، ئاندىن چۆرىسى زىننەتلەنگەن تەخسە ئوتتۇرىسىغا تىزىپ، قارىمۇچ، تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، چاچما تېتىتقۇ تەييارلاپ، مۇچنىڭ ئۈستىگە سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ ياكى ئاچچىق - چۈچۈك شىرنە تەييارلاپ ئۈستىگە قۇيساقمۇ بولىدۇ.

دۇملىغ كۆملاچ

黄焖丸子

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 300 گرام، غولپىيازدىن 20 گرام، سۇيېغىدىن 100 گرام، زەنجىۋىلدىن 10 گرام، سامساقتىن بىر باش، خام تۇخۇمدىن ئىككى دانە، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، كاۋاۋىچىن يېغى، شاكال بەدىيان، زەنجىۋىل سۈيى، ئاقمۇچ، قوۋزاقدارچىن، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، تۇز، ساقلانغان شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى گۆش توغراش ماشىنىسىدىن ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈپ ، ئاندىن ئۇستىگە زەنجىۋىل سۈيى، كاۋاۋىچىن ئۇنى، تۇز، تۇخۇم، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيما تەييارلاپ، 20 تال قىيما كۆملاچ تۈگىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، يەتتە دەرىجە قىزىغاندا كۆملاچنى سېلىپ، رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋالىمىز.

3. قازانغا سۇ قۇيۇپ، دورا ـ دەرمەك، غولپىيازنى سېلىپ، مەززىلىك پۇراقلىق شورپا قاينىتىمىز، ئاندىن دورا ـ دەرمەكلەرنى چويلا بىلەن سۈزۈۋېتىپ، شورپا سۈيىگە ئازراق جياڭيۇ قۇيۇپ، رەڭگىنى سارغايتىپ، كۆمە-

تەبىئىتى :

ئىسسىق.

لاچىلارنى سېلىپ، پەس ئوتتا دۈملەپ پىشۇرۇپ، سۈيى ئاز قالغاندا، تېتىتقۇ، تۇز، كاۋاۋچىن يېغى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق سېلىپ بىرئاز قاينىتىپ، سۈيى قويۇلۇشقا باشلىغاندا بىرنەچچە ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

دۇملىما گۆش

黄焖肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ سان لوق گۆشىدىن 600 گرام، تەبىئىي قارا قىرىنقۇلاقتىن بەش گرام، زەنجىۋىل، بامبۇك نوتىسى، غولپىياز، خەس (ئوسۇڭ) دىن 20 گرامدىن، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، قارىمۇچ، تۇز، سامساق، سۇيىغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: قوينىڭ لوق گۆشىنى سۇغا سېلىپ، چالا پىشۇرۇپ سوۋۇغاندا بەش ـ ئالتە سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە نېپىز توغراپ، چىنىگە يەلپۈگۈچ شەكلىدە تەكشى ئايلاندۇرۇپ تىزىپ، ئوتتۇرىسىغا، يالپاق توغرالغان زەنجىۋىل، خەس، بامبۇك نوتىسى، تۇز، قارىمۇچ، تېتىتقۇ، شورپىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا قويۇپ، قاسقاندا 20 مىنۇت پىشۇرۇۋېلىپ، تەخسىگە دۈم كۆمتۈرىمىز. شورپىنى قازانغا قويۇپ، چىلىغان قارا قىرىنقۇلاق، بامبۇك نوتىسى سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، پارقىرىتىش مېيىدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ، گۆش ئۈستىگە قۇيساق تەييار بولىدۇ.

تەبىئىتى :

ھۆل ئىسسىق.

بېرەنگ قوۋۇرغا

夹排骨

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ لوق گۆشىدىن 200 گرام، بەرەنگە (ياڭيۇ) دىن
200 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، بولكا ئۇۋۇندىسىدىن 100 گرام، سۇيىقىغى-
دىن 150 گرام، تۇز، كاۋاۋىچىن سۇيى، زەنجىۋىل سۇيى، ئاقمۇچ ئۇنى، سۇ-
يۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. بەرەنگىنى ئاقلاپ يۇيۇپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇ-
زۇنلۇقتا، ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە، بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا
توغراپ سۇغا چىلاپ قويىمىز. كالا گۆشىنىمۇ بەرەنگىگە ئوخشاش توغراپ،
قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە تۇز، زەنجىۋىل سۇيى، كاۋاۋىچىن سۇيى، بىر دانە
خام تۇخۇم ئېقى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن مۇۋاپىق مىقداردا قويۇپ،
ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. بەرەنگىنى سۇدىن سۈزۈۋېلىپ، كراخمالغا يېنىك مىلەپ، تەم كىر-
گۈزۈلگەن گۆشنى بەرەنگىگە بىر تالدىن توغرىسىغا يۆگەپ، بولكا ئۇۋۇندى-
سىغا مىلەپ تەييارلايمىز.

3. قازانغا ياغ قويۇپ، تۆت ـ بەش دەرىجە قىزىغاندا گۆشكە ئورالغان

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

بەرەنگىنى بىر ـ بىرلەپ سېلىپ، رەڭگى سارغىيىپ قىزىرىشقا باشلىغاندا سۈزۈۋېلىپ، چۆرىسى زىننەتلەنگەن تەخسىگە تىزىپ، ئۈستىگە تۇز، كاۋاۋـ چىن ئۇنى، تېتىتقۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، چاچما تېتىتقۇ تەييارلاپ، قورۇمىنىڭ ئۈستىگە سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

كالا قوۋۇرغىسى قوردىقى

辣子牛排

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ قوۋۇرغا گۆشىدىن بىر كىلوگرام، بەرەڭگىدىن 200 گرام، غولپىيازدىن 50 گرام، سۈيىغىدىن 150 گرام؛ زەنجىۋىل، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ، ئاق شېكەر، جياڭيۇ، ئاقمۇچ ئۇنى، كاۋاۋچىن، شاكال بەدىيان، ئارپىبەدىيان، قەلەمپۇر، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچ قاتارلىقلار-دىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. كالا قوۋۇرغىسىنى ئۇزۇنلۇقىنى تۆت سانتىمې-تىردىن قىلىپ توغرايمىز. بەرەڭگىنىڭ قېلىنلىقىنى بىر سانتىمېتىردىن قىلىپ چاسا توغرايمىز. سۇغا چىلانغان قىزىلمۇچنى چوڭ - چوڭ توغراي-مىز، غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىللەرنىمۇ چوڭ - چوڭ ياپلاق توغرايمىز.

2. قازانغا گۆش چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، توغرالغان گۆشنى سېلىپ، بوش ئوتتا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، گۆش چالا پىشقاندا سۈزۈۋالى-مىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ قىزىتىپ، ئاق شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز، كۆپۈك چىققاندا چالا پىشۇرۇلغان گۆشنى سېلىپ قورۇيمىز، گۆشنىڭ

تەبئىتى:
مۆتىدىل.

رەڭگى قىزارغاندا جياڭيۇ، شاكال بەديان، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، ئارپىبەديان، تۇز قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇيمىز، مەززىلىك پۇراق چىققاندا، شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قويۇپ، بەرەنگە، قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ، بوش ئوتتا قاينىتىمىز. گۆش، بەرەنگە پىششىقا يېقىن غولپىياز، ئاقمۇچ ئۇنى سېلىپ قاينىتىپ، سۈيى قويۇلۇشقا باشلىغاندا تۇز ـ تەمىنى تەڭشەپ، تاۋاقا ئالساق بولىدۇ.

جەركوپ

佳尔克夫

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 500 گرام، سۆيىبغىدىن 75 گرام، غولپىيازدىن 150 گرام، بەرەنگىدىن 50 گرام، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچتىن ئۈچ تال، سامساقتىن بىر باش، شوخلا قىيامىدىن بىر قوشۇق، سۇغا چىلاپ يۇمشىتىلغان ماش ئۇگرىسى (پىنتوزا) دىن 100 گرام، خام زەنجىۋىلدىن ئىككى گرام، شاكال بەدىيانىدىن بەش ـ ئالتە تال، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ تالقىنىدىن بىر چىمدىم، ئاق شېكەردىن ئازراق، پالەك، يۇمغاقسۇت، سوقۇلغان زىرە، تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى ياڭاق چوڭلۇقىدا چوڭ ـ چوڭ تۇغرايمىز. تازىلانغان بەرەنگىنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا ئالماس شەكلىدە يۇمىلىتىپ قىيپاش تۇغراپ، سۇغا چىلاپ قويىمىز. قىزىلمۇچنى قىزىق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ چانايمىز، زەنجىۋىلنى نېپىز تۇغرايمىز، پالەكنى كالتە ـ كالتە تۇغرايمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ئۈستىگە ئاق شېكەردىن ئازراق قۇيىمىز، ئاندىن مۆتىدىل ئوتتا قىزىتىپ، چۆمۈچتە تېز ـ تېز قوچۇپ، شېكەر چېچەكلەپ

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

كۆپۈك چىققاندا توغرالغان گۆشنى سېلىپ قورۇيمىز. گۆشنىڭ رەڭگى قىزارغاندا زەنجىۋىل، شاكال بەديان، كاۋاۋىچىن، تۇز، پىياز قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، گۆش بىر ئاز پىشقاندا شوخلا قىيامى، چانالغان قىزىلمۇچنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە گۆش چىلاشقۇدەك شورپا (سۇ) قۇيۇپ، بوش ئوتتا دۇملەپ قاينىتىمىز، گۆش تولۇق پىشىشقا يېقىن توغرالغان بەرەڭگىنى سېلىپ قاينىتىپ، بەرەڭگە پىشقاندىن كېيىن زىرە، قارىمۇچ، سامساق، يۇمشىتىلغان ماش ئۈگرىسى، پالەك، يۇمغاقسۇت، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، تۇز - تەمىنى تېتىغاندىن كېيىن چوڭقۇرراق تاۋاققا شورپىسى بىلەن ئالساق بولىدۇ.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋە، كۆكتاتلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

پىياز 洋葱

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام پىيازدا 1.8 گرام ئاقسىل، 8 گرام قەنت، 40 مىللىگرام كالتسىي، 50 مىللىگرام فوسفور، 1.8 مىللىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ۋىتامىن C، ماگنىي، مانگان، سىنىك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يۇقىرى قان بېسىمنى، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاج كىشىلەر كۆپ ئىستېمال قىلسا زىيان قىلىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

بەرەڭگە (ياڭيۇ) 土豆、洋芋、马铃薯

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام بەرەڭگىدە 2.3 گرام ئاقسىل، 0.7 گرام ياغ، 16 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە Mg، Mn، Cu قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇقلار ئالمىغا قارىغاندا 3.5 ھەسسە كۆپ بولۇپ، ئوزۇقلۇق مول بولغان كۆكتاتلاردىن ھېسابلىنىدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدۇ. شۇڭا ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بارلارنىڭ ياخشى ئوزۇقى. بۆرەك كېسىلىدىن كېلىپ چىققان سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بىخ سۇرۇپ قالغان بەرەڭگىنى يېسە زەھەرلەپ قويىدۇ.

تاتلىق بەرەڭگە 红薯

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام تاتلىق بەرەڭگىدە 1.8 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 29.5 گرام قەنت، 1.6 گرام يىرىك تالا، 23 مىللىگرام كالتسىي، 39 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۈر، 1.31 مىللىگرام كاروتىن، 26 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن

B_2، ۋىتامىن PP، ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ماددىلارنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئەسكەرتىش: ئاشقازان كىسلاتاسىنى كۆپەيتىپ، زەردىنى قايناتىدۇ. دىئابىت بىمارلىرىغا ماس كەلمەيدۇ. داغ پەيدا بولغان تاتلىق بەرەڭگە ئادەمنى زەھەرلەپ قويىدۇ.

تۇرۇپ (ئاق تۇرۇپ، كۆك تۇرۇپ، قىزىل تۇرۇپ) 萝卜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام تۇرۇپتا 0.9 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ماي، 5 گرام قەنت، 1 گرام يىرىك تالا، 49 مىللىگرام كالتسىي، 26 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۈر، 20 مىللىگرام كاروتىن، 21 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار ۋە مانگان، مىس، سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىچىنى يۇمشىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىپ، بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يېڭى تەتقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا، تۇرۇپ تەركىبىدە راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى پارچىلايدىغان فېرمېنت بولۇپ، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن. ئۇنىڭدىن

باشقا ھەممە خىل تۇرۇپتا كراخمال فېرمېنتى دەپ ئاتىلىدىغان ماددا بولۇپ، ئۇ ھەزىم ئورگانلىرىنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. كۆك تۇرۇپ تەركىبىدە خرون مېيى دېيىلىدىغان بىر خىل فېرمېنت بولۇپ، ئۇنىڭ ماي ۋە كراخمالنى سۈمۈرۈش ئىقتىدارى بەك كۈچلۈك، قان مېيى يۇقىرى ۋە سېمىز كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. لېكىن، تەبىئىتى باشقا تۇرۇپلاردىن ھۆلرەك بولۇپ، بۆرەك مېيىنى سىيرىدۇ. شۇڭا، بۆرىكى ئاجىز كىشىلەر ئىستېمال قىلماسلىقى ياكى ئاز ئىستېمال قىلىشى كېرەك. قىزىل تۇرۇپنىڭ ئۇنداق تەسىرى يوق. شۇڭا، بۆرىكى ئاجىز كىشىلەر ئىستېمال قىلسىمۇ زىيىنى يوق.

سامساق 大蒜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام سامساقتا 4.5 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 1.1 گرام يىرىك تالا، 27.6 گرام قەنت، 39 مىللىگرام كالتسىي، 117 مىللىگرام فوسفور، 1.2 مىللىگرام تۆمۈر، 30 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن C ۋە سىنك، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: چىرىشكە قارشى تۇرۇش، جاراھەتلەرنى تازىلاش،

ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سىيازمىنى بوشىتىش، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش، يۇقىرى قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، يۈرەكنى كۈچەيتىپ، يۈرەك رىتىمىنى ئاستىلىتىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، بوۋاسىر كېسىلى بارلارغا ماس كەلمەيدۇ. سەيرانى كۆپەيتىۋېتىدۇ، ھامىلىدارلارغا زىيان قىلىدۇ.

غولسامساق 蒜薹

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام غولسامساقتا 2.1 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ماي، 8 گرام قەنت، 1.8 گرام يىرىك تالا، 29 مىللىگرام كالتسىي، 44 مىللىگرام فوسفور، 1.4 مىللىگرام تۆمۈر، 280 مىللىگرام كاروتىن، 35 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە مانگان، مىس، سېلېن، سىنىك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش، تاجسىمان يۈرەك كېسىلى، ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشى ۋە قان نۆكچىسى ھاسىل بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا كۆرۈش ئىقتىدارى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ھەزىم قىلىشى ناچار كىشىلەر ئازراق ئىستېمال قىلىش كېرەك. جىگەر ئىقتىدارى ئاجىز كىشىلەر ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

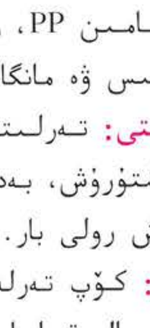
غولپىياز 大葱

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام غولپىيازدا 1.7 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 6.5 گرام قەنت، 1.3 گرام يىرىك تالا، 29 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 0.7 مىللىگرام تۆمۈر، 38 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن E ۋە ۋىتامىن C، ماگنىي، سىنك، سېلېن، مىس ۋە مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرلىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ھەيزنى، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، يۇقىرى قان بېسىمنى چۈشۈرۈش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ تەرلەيدىغان ۋە ئاشقازان، ئۈچەيدە كېسىلى بارلار كۆپ ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.



پالەك 菠菜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام پالەكتە 2.6 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 4.5 گرام قەنت، 1.7 گرام يىرىك تالا، 66 مىللىگرام كالتسىي، 47 مىللىگرام فوسفور، 29 مىللىگرام تۆمۈر، 292 مىللىگرام كاروتىن، 32 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن PP، مانگان، مىس،

سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

ئەسكەرتىش: تەركىبىدە چۆپ كىسلاتاسى كۆپ بولۇپ، ئالدىن قايناق سۇغا بېسىۋېتىپ ئىشلىتىش كېرەك. ئىچى سۈرۈپ كەتكەنلەر، تال، ئاشقازىنى ئاجىزلار، بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلار، بۆرەك ياللۇغى بولغانلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

كۈدە 韭菜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۈدىدە 2.4 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 1.4 گرام يىرىك تالا، 42 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 13 مىللىگرام تۆمۈر، 141 مىللىگرام كاروتىن، 24 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، ماگنىي، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار، گۈڭگۈرتلۈك بىرىكمىلەر بار.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش، زەھەرنى قايتۇرۇش، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق يەل پەيدا قىلىدۇ، قورساقنى ئېشىپ قويىدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

يۇمغاقسۇت (ئاشكۆكى) 芫荽、香菜

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام يۇمغاقسۇتتە 1.8 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 6.2 گرام قەنت، 1.2 گرام يىرىك تالا، 101 مىللىگرام كالتسىي، 49 مىللىگرام فوسفور، 2.9 مىللىگرام تۆمۈر، 11.6 مىللىگرام كاروتىن، 48 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم ماگنىي، سىنك، يود، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان توختىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، قىزىتما قايتۇرۇش رولى بار.

خەس (ئوسۇڭ) 莴笋

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام خەستە 1 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 2.8 گرام قەنت، 0.6 گرام يىرىك تالا، 23 مىللىگرام كالتسىي، 48 مىللىگرام فوسفور، 0.02 مىللىگرام كاروتىن، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم تۆمۈر، ماگنىي،

سىنك، سېلېن، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاننى تازىلاش، سەپرانى نورماللاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

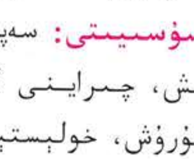
ئەسكەرتىش: سوغۇقچان كىشىلەر كەمرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. غولىغا قارىغاندا يوپۇرمىقىدا ئوزۇقلۇق مول. شۇڭا، يوپۇرمىقىنىمۇ ئىستېمال قىلغان ياخشىراق.

تەرخەمەك 黄瓜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام تەرخەمەكتە 0.8 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 2.9 گرام قەنت، 0.5 گرام يىرىك تالا، 24 مىللىگرام كالتسىي، 24 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۈر، 26 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ۋىتامىن C، مىس، مانگان، سىنك، سېلېن، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتمىنى پەسەيتىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش رولى بار.



پىدىگەن 茄子

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام پىدىگەندە 2.3 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 5.4 گرام قەنت، 33 مىللىگرام كالتسىي، 28 مىللىگرام فوسفور، 0.4 گرام تۆمۈر، 1.9 گرام يىرىك تالا، 0.04 مىللىگرام كاروتىن، 7 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، سىنك، ماگنىي، سېلېن، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

قىزىلمۇچ 红辣椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام قىزىلمۇچتا 1.3 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ماي، 8.9 گرام قەنت، 3.2 گرام يىرىك تالا، 37 مىللىگرام كالتسىي، 95 مىللىگرام فوسفور، 1.4 مىللىگرام تۆمۈر، 1.60 مىللىگرام كاروتىن، 44 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم سىنك، مانگان، سېلېن، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرلىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش رولى بار.

كۆكمۇچ 青椒

تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۆكمۇچتا 1.5 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ماي، 5.8 گرام قەنت، 2.1 گرام يىرىك تالا، 0.73 مىللىگرام كاروتىن، 15 مىللىگرام كالتسىي، 33 مىللىگرام فوسفور، 0.7 مىللىگرام تۆمۈر، 62 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، 9.6 مىللىگرام يود، مىس، مانگان، ماگنىي، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قىزىلمۇچ بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆك ـ قىزىلمۇچلارنىڭ ھەممىسى قىزىتىش، تەرلىتىش، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇڭا ئاشقازان كېسىلى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بارلار، بوۋاسىر ۋە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلەر ئېھتىيات بىلەن ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

چوكا پۇرچاق 豇豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام چوكا پۇرچاقتا 2.4 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4 گرام قەنت، 53 مىللىگرام كالتسىي، 63 مىللىگرام فوسفور، 13 گرام يىرىك تالا، 1 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىچنى يۇمشىتىپ، يەل ھەيدەش، مېڭىنى ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

ئاقچېچەك 菜花

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام ئاقچېچەكتە 2.1 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 23 مىللىگرام كالتسىي، 47 مىللىگرام فوسفور، 1.1 مىللىگرام تۆمۈر، 30 مىللىگرام كاروتىن، 61 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، مىس، سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاننى تازىلاش، قان بۇزۇلۇش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار. قالغان خۇسۇسىيىتى كاللەك يېسىۋېلەك بىلەن ئوخشاش.

كۆكچېچەك 西兰花

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام كۆكچېچەكتە 4.1 گرام ئاقسىل، 0.6 گرام ماي، 4.3 گرام قەنت، 1.6 گرام يىرىك تالا، 67 مىللىگرام كالتسىي، 72 مىللىگرام فوسفور، 1 مىللىگرام تۆمۈر، 72 مىللىگرام كاروتىن، 51 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن E، ۋىتامىن A ھەم ماگنىي، مانگان، سىنك، سېلېن، مىس قاتارلىق

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كۆكچېچەكتىكى ۋىتامىنلار، بولۇپمۇ ۋىتامىن C بىلەن ۋىتامىن A نىڭ مىقدارى باشقا كۆكتاتلارغا قارىغاندا كۆپ بولۇپ، جىگەر ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

بېدە كۆكى 苜蓿

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

تەركىبى: بېدە كۆكىنىڭ تەركىبىدە ئازراق ئاقسىل ۋە ئادەم ئورگانىزمىلىرى ياسىيالمايدىغان لىزىن كىسلاتاسى قاتارلىق 18 خىل ئامىنو كىسلاتا، B گۇرۇپپا ۋىتامىنلار، ۋىتامىن E، ۋىتامىن PP بار. يەنە كالتسىي، تۆمۈر، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىنېرال ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى راۋان قىلىش، قان كۆپەيتىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، بەدەننى سەمرىتىش رولى بار.

يېسسى پۇرچاق 扁豆

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام يېسسى پۇرچاقتا 25.3 گرام ئاقسىل، 0.40 گرام ياغ، 6.9 گرام قەنت، 6.5 گرام يىرىك تالا، 30 مىللىگرام

كاروتىن، 137 مىللىگرام كالتسىي، 218 مىللىگرام فوسفور، 19.2 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

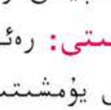
خۇسۇسىيىتى: قاننىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، قان قەنتىنى تۆۋەنلىتىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

سەۋزە 胡萝卜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: سەۋزىنىڭ تەركىبىدە قەنت، كاروتىن، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C، ئاقسىل، مېۋە يېلىمى ۋە ئادەم بەدىنىگە زۆرۈر مىكرو ئېلېمېنتلار بار. كاروتىن (سەۋزە جەۋھىرى) نىڭ مىقدارى ئەڭ كۆپ بولۇپ، بەدەنگە سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن ۋىتامىن A غا ئايلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: رەئىس ئەزالارنى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.



شوخلا (پەمىدۇر) 西红柿、番茄

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شوخلىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئورگانىك كىسلاتالار،

ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، شوخلا جەۋھىرى ۋە مىنېرالنى ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ، ئىشتەي ئاچىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. يېڭى تەتقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا، ئەرلەر شوخلىنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەزى بېزى ياللۇغى بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن.

يېسىۋىلەك 白菜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: يېسىۋىلەكنىڭ تەركىبىدە ھەر خىل ۋىتامىنلار، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، مولىبدېن قاتارلىق ئېلېمېنتلار ۋە كۆپ مىقداردا يىرىك تالا بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ، ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۈچەي يوللىرىنى راۋان قىلىدۇ.

كاللەك يېسىۋىلەك 圆白菜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: كاللەك يېسىۋىلەكنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C بىلەن

ۋىتامىن B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىنلار، كاروتىن، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتا ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار، ئاقسىل قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

كەرەپشە 芹菜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: كەرەپشىنىڭ تەركىبىدە قەنت، يىرىك تالا، ھەر خىل ۋىتامىنلار، ئانئورگانىك تۇزلار بار. كالتسىي بىلەن فوسفورنىڭ مىقدارى باشقا كۆكتاتلارغا نىسبەتەن كۆپرەك.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

زەنجىۋىل 生姜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: زەنجىۋىلنىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، زەنجىۋىل

جەۋھىرى، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتاسى، كراخمال قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، جىگەرنىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئېچىپ، ئارتۇق قويۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

ماش ئۈندۈرمىسى 豆芽

ئۈندۈرمە ئادەتتە سېرىق پۇرچاق ئۈندۈرمىسى ۋە كۆك ماش ئۈندۈرمىسى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇلار تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىرقەدەر مول بولۇپ، ئىككى خىل ئۈندۈرمە تەركىبىدىكى تەركىبلەر پەرقلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: كۆك ماش ئۈندۈرمىسىنىڭ 100 گرامىدا 3.2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ماي، 3.7 گرام قەنت، 0.8 گرام يىرىك تالا، 23 مىللىگرام كالتسىي، 51 مىللىگرام فوسفور، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، 20 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار. سېرىق پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنىڭ ھەر 100 گرامىدا 11.5 گرام ئاقسىل، 2 گرام ماي، 7.1 گرام قەنت، 68 مىللىگرام كالتسىي، 102 مىللىگرام فوسفور، 1.8 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ماگنىي، سىنك، مىس،

مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۇندۇرمىلەر تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ئىسسىق سەپرانى ھەيدەيدۇ.

ئەسكەرتىش: تال، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەر ئازراق ئىستېمال قىلىش كېرەك.

گۇمبەمەدەك 蘑菇

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۇمبەمەدەكتە 2.9 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 2.3 گرام يىرىك تالا، 8 مىللىگرام كالتسىي، 66 مىللىگرام فوسفور، 1.3 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە سىنىك، مىس، يود، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار. قۇرۇتۇلغان گۇمبەمەدەكتە سورتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ 12 گرامدىن 35 گرامغىچە ئاقسىل، 1.4 گرامدىن 6.4 گرامغىچە ياغ، 23 گرامدىن 60 گرامغىچە قەنت بولىدۇ.

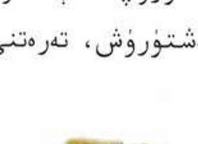
خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەن قىلىش، ئوزۇق بولۇش، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، جىگەر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

قارا قېرىنقۇلاق 黑木耳

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام قارا قېرىنقۇلاقتا 10.6 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 65.5 گرام قەنت، 29.9 گرام يىرىك تالا، 247 مىللىگرام كالتسىي، 291 مىللىگرام فوسفور، 97.4 مىللىگرام تۆمۈر، 152 مىللىگرام ماگنىي، 100 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن E، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە سېلېن، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، راكقا قارشى تۇرۇپ، مېڭە ۋە ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، تەرەتنى راۋان قىلىش رولى بار.



ئاق قېرىنقۇلاق 白木耳

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام ئاق قېرىنقۇلاقتا 10 گرام ئاقسىل، 1.4 گرام ياغ، 63.3 گرام قەنت، 30.4 گرام يىرىك تالا، 36 مىللىگرام كالتسىي، 369 مىللىگرام فوسفور، 4.1 مىللىگرام تۆمۈر، 54 مىللىگرام ماگنىي، 50 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2،

ۋىتامىن PP، ۋىتامىن E ۋە سىنك، سېلېن، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: خىلىت ھاسىل قىلىش، ئۆپكىنى سىلىقلاش، ئاشقازاننى ئاسراش، يېلىكنى تولۇقلاش، يۈرەكنى كۈچەيتىش، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش رولى بار.

لامىنارىيە 海带

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام لامىنارىيىدە 8.2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 56.2 گرام قەنت، 117 مىللىگرام كالتسىي، 216 مىللىگرام فوسفور، 150 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە 0.3 ~ 0.7 گرامغىچە يود ھەم ماگنىي، مانگان، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئورگانىزمدىكى يود كەملىكنى تولۇقلاپ، پوقاقنىڭ ئالدىنى ئېلىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تازىلاش، بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى ھەيدەش رولى بار.

توخۇ تۇخۇمى 鸡蛋

تەبىئىتى: تۇخۇم ئېقى سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق.

تەركىبى: شاكىلىدىن ئايرىلغان 100 گرام تۇخۇمدا 13.3 گرام ئاقسىل، 11.2 گرام ياغ، 1.6 گرام قەنت، 56 مىللىگرام كالتسىي، 230 مىللىگرام فوسفور، 27 مىللىگرام تۆمۈر، 800 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن D، ۋىتامىن E ھەم يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۇزۇق بولۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، باھىنى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

چامغۇر 恰玛菇、芜菁

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: چامغۇرنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كراخمال، خولىن، مىنېرال ماددىلار، ۋىتامىن PP، B_2، B_1، A قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۆپكىنى تازىلاش، مىزاجنى تەڭشەش، بەلغەم بوشىتىش، روھنى جانلاندۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش، مەنىينى كۆپەيتىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ يېسە قورساقنى ئىسىدۇ.

كاۋا 南瓜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام كاۋا تەركىبىدە 0.5 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 6 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 9 مىللىگرام فوسفور، 0.1 مىللىگرام تۆمۈر، 2.4 مىللىگرام كاروتىن، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

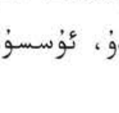
خۇسۇسىيىتى: دىئابىت كېسەللىكىگە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى كىشىلەر ئۇزۇقلىنىش ئەمەلىيىتى جەريانىدا بىلىپ، ھازىرغىچە كاۋىدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ كېلىۋاتىدۇ.

تاۋۇز 西瓜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: تاۋۇزنىڭ تەركىبىدە گلۇكوزا، فرۇكتوزا، ساخاروزا، فوسفات كىسلاتا، ئاقسىل، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن A، كۆپ خىل ئامىنو كىسلاتا، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار بىلەن يىرىك تالا قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.



ئالما 苹果

تەبىئىتى: تاتلىقى ھۆل ئىسسىق، چۈچۈمىلى قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئالمىنىڭ تەركىبىدە ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تانىن كىسلاتاسى، كالىي، فوسفور، تۆمۈر، كالتسىي قاتارلىق ئېلېمېنتلار ھەم ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، فرۇكتوزا، مېۋە يېلىمى، يۇمشاق تالا قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

نەشپۈت 梨

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: نەشپۈتنىڭ تەركىبىدە قەنتلەر، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار، كاروتىن ۋە مىنېرال ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلگە ھۇزۇر بېغىشلايدۇ، يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىنى ياشارتىپ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ.

شاپتۇل 桃子

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شاپتۇلنىڭ تەركىبىدە قەنتلەر، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

قوغۇن 甜瓜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: قوغۇننىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كاروتىن، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۇزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

ئاچچىق ئانار 酸石榴

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئاچچىق ئانارنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

تاتلىق ئانار 甜石榴

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: تاتلىق ئانارنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

لىمون، ئاپېلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپېلسىن

柠檬、橘子、柚子、橙子

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: بۇ مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن B، ۋىتامىن A قاتارلىق ۋىتامىنلار، لىمون كىسلاتاسى، مىنېرالنى ماددىلار، تالا، ئانئورگانىك تۇزلار، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: مىزاجنى تېتىك قىلىدۇ، قويۇق شىلىمشىق خىلتلارنى يوقىتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەسكەرتىش: لىمون، ئاپېلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپېلسىن ھەممىسى بىر ئائىلە — بىر ئۇرۇقداشتىكى ئوخشىمايدىغان تۈر، خۇسۇسىيىتى ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بىراق، لىمون ھەممىدىن كۈچلۈك.

ئۈزۈم 葡萄

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ئۈزۈمنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرىدۇ.

بېھى 木瓜

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: بېھىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ياغ، قەنت، ھەر خىل مىنېرالنى ماددىلار، كاروتىن، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن D ۋە ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

مانگو 芒果

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: مانگونىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_6، ۋىتامىن B_2، قەنت، ئاقسىل، كاروتىن قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە كۆپ خىل ئورگانىك كىسلاتالار بار.

خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، سەمرىتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

مايمۇن شاپتۇلى 猕猴桃

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: مايمۇن شاپتۇلىنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ماي، ناترىي، كالىي، فوسفور قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ. قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جىگدە 沙枣

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: جىگدىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، بەزى ئورگانىك كىسلاتا، ئاز مىقداردا تاننىن ۋە شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ.

بۇغداي ئۇنى 白面

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام بۇغداي ئۇنىدا 9.9 گرام ئاقسىل، 1.8 گرام ياغ، 74.6 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 38 مىللىگرام كالتسىي، 268 مىللىگرام فوسفور، 4.2 مىللىگرام تۆمۈر، قەنت، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاننى كۆپەيتىش، تېز ھەزىم بولۇش، مىزاجنى تەڭشەش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ياخشى پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك. چۈنكى، ياخشى پىشمىغان بۇغداي ئۇنى تامىقى قورساقنى ئېسىدۇ، ئاشقازاننى ئاغرىتىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ. ئالاھىدە ئاق ئۇن تەركىبىدە B گۇرۇپپا ۋىتامىنلار كەم، شۇڭا ئالاھىدە ئاق ئۇننى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك.

گۈرۈچ 大米

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۈرۈچتە 7.4 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ياغ، 77.2 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 0.7 گرام يىرىك تالا، 813 مىللىگرام كالتسىي، 110 مىللىگرام فوسفور، 2.3 مىللىگرام تۆمۈر،

قەنت، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تېز ھەزىم بولۇش، ياخشى قان خىلىت ھاسىل قىلىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: سۈت ۋە شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلسا مەنىينى كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

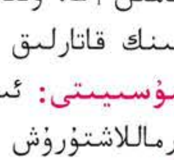
قوناق 玉米

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام قوناقتا 9 گرام ئاقسىل، 3.1 گرام ياغ، 74.7 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 4.3 گرام يىرىك تالا، 22 مىللىگرام كالتسىي، 329 مىللىگرام فوسفور، 6.3 مىللىگرام تۆمۈر، قەنت، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئېچىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاننى نورماللاشتۇرۇش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا، سەۋدايى قان پەيدا قىلىدۇ، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.



نومى گۈرۈچى 糯米

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام نومى گۈرۈچىدە 7.3 گرام ئاقسىل، 1 گرام ماي، 0.8 گرام يىرىك تالا، 77.5 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 26 مىللىگرام كالتسىي، 113 مىللىگرام فوسفور، قەنت، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، سىنىك، مىس، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

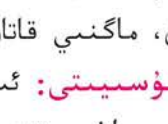
خۇسۇسىيىتى: تال، ئاشقازان، ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇت 鹰嘴豆

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام نوقۇتتا 23 گرام ئاقسىل، 1.8 گرام ياغ، 6.5 گرام قەنت، 5.9 گرام تالالىق ماددا، 84 مىللىگرام كالتسىي، 400 مىللىگرام فوسفور، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە مانگان، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىستېمال قىلىنىدىغان دانلار ئىچىدە نوقۇت ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، تەبىئىي هارارەتنى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى، بەدەننى سەمرىتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، سۈيدۈكنى، هەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باهنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.



سېرىق پۇرچاق 黄豆

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام سېرىق پۇرچاقتا 36.3 گرام ئاقسىل، 18.4

گرام ياغ، 1.7 گرام يىرىك تالا، 25.3 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 367 مىللىگرام كالتسىي، 571 مىللىگرام فوسفور، 11 مىللىگرام تۆمۈر، قەنت، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە سىنك، مانگان، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە فلاۋون بار.

خۇسۇسىيىتى: زەھەر قايتۇرۇش، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، قاندىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: دانلار ئىچىدە ئاقسىل مىقدارى ئەڭ كۆپ، قۇۋۋىتى يۇقىرى بولسىمۇ، كۆپ ئىستېمال قىلسا يەل پەيدا قىلىدۇ.

كۆك ماش 绿豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام كۆك ماشتا 23 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ماي، 59 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 49 مىللىگرام كالتسىي، 268 مىللىگرام فوسفور، 3.2 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، قەنت، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى بۇزىدۇ ھەم كۆپتۈرىدۇ.

كراخمال 淀粉

كراخمال ئادەتتە ماش، پۇرچاق تۈرىدىكىلەردىن تەييارلىنىدىغان بولۇپ، تەبىئىتى، تەركىبى ئاساسەن كۆك ماش، پۇرچاق بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇنى كۆپىنچە ھاللاردا بەلگىلىك سۇدا قايىنىتىپ ئۇيۇتۇپ دىرىلداق (لەڭپۇڭ) ئېتىپ ئىستېمال قىلىمىز. ئەتىياز پەسلىدە كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ، چۈنكى ئۇ قۇرۇق ئىسسىققا پايدىلىق. بىراق، كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى بۇزىدۇ، ھەزىم بولۇشى قىيىن.

ماش ئۇيىما (دۇفۇ) 豆腐

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام ماش ئۇيىمىدا 8 ~ 12 گرامغىچە ئاقسىل، 3.7 گرام ياغ، 0.4 گرام يىرىك تالا، 4.2 گرام قەنت، 164 مىللىگرام كالتسىي، 119 مىللىگرام فوسفور، 1.9 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن، يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئورۇقلىتىش، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، خىلىت ھاسىل قىلىپ، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش رولى بار.

يەر ياڭىقى (خاسىڭ) 花生

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام يەر ياڭىقىدا 24.8 گرام ئاقسىل، 44.3 گرام ياغ، 21.7 گرام قەنت، 39 مىللىگرام كالتسىي، 324 مىللىگرام فوسفور، 2.1 مىللىگرام تۆمۈر، 178 مىللىگرام ماگنىي، 5.5 گرام يىرىك تالا، 30 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن E، ۋىتامىن K ۋە يود، مانگان، سىنىك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى تازىلاش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋان قىلىش، ئىچكى ئەزادىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى تازىلاپ چىقىرىش رولى بار.

تەم تەڭشىگۈچ ۋە دورا - دەرمەكلەر

تېتىتقۇ 味精

بۇ ئاساسلىقى مىكرو ئورگانىزملارنىڭ ئاشلىقلارنى ئېچىتىشىدىن ھاسىل بولىدىغان ھازىرقى زامان تەم تەڭشىگۈچ بولۇپ، ئاساسلىق تەركىبى ناترىي گلۇتامات، بۇ ئالاھىدە ئىشتىھا ئاچقۇچى تەم پەيدا قىلىدۇ. ناترىي گلۇتامات يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئۇزاق تۇرسا پارچىلىنىپ، زەھەرلىك ماددا ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا ئىشلەتكەندە شورپا، قورۇمىلارنى ئۇسۇش ئالدىدىلا سېلىش كېرەك ھەم ئازراق ئىشلەتكەن ياخشى، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئاياللارنىڭ، بوۋاقلارنىڭ تامىقىغا ئىشلەتمىگەن ياخشى. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر، ياشانغانلارمۇ ئىمكانقەدەر ئىشلەتمىگەن تۈزۈك. ئۇنىڭ تەركىبىدە ناترىي مىقدارى يۇقىرى بولۇپ، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ.

تەركىبى: 100 گرام تېتىتقۇدا 0.2 گرام سۇ، 40.1 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 26.5 گرام قەنت، 100 مىللىگرام كالتسىي، 4 مىللىگرام فوسفور، 1.2 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

ئاچچىقسۇ (سىركە) 醋

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئاچچىقسۇنىڭ ئاساسلىق تەركىبى سىركە كىسلاتاسى بولۇپ، ئەڭ ياخشى ئاچچىقسۇدا 8 پىرسەنت سىركە كىسلاتاسى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا 2.1 گرام ئاقسىل، 2.5 گرام قەنت، 16.5 مىللىگرام كالتسىي، 95 مىللىگرام فوسفور، 6 مىللىگرام تۆمۈر ۋە B گۇرۇپپا ۋىتامىنلار، ماگنىي، مانگان، سېلېن، يود، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، ئاشقازان، ئۈچەي تولغاق تاياقچە باكتېرىيىسىنى تىزگىنلەش رولى بار.

جياڭيۇ 酱油

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام جياڭيۇدا 3.6 گرام ئاقسىل، 17.2 گرام قەنت، 67 مىللىگرام كالتسىي، 20.4 مىللىگرام فوسفور، 8.6 مىللىگرام تۆمۈر ۋە ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم ماگنىي، مىس، يود، مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تاماق، قورۇمىلارغا تەم كىرگۈزۈش، قىزارتىش، ئىشتىھانى ئېچىش رولى بار.

كاۋاۋىچىن 花椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كاۋاۋىچىندا 6.7 گرام ئاقسىل، 8.9 گرام ماي، 6.65 گرام قەنت، 28.7 گرام يىرىك تالا، 639 مىللىگرام كالتسىي، 69 مىللىگرام فوسفور، 140 مىللىگرام كاروتىن، 23 مىللىگرام ۋىتامىن A، 8.4 مىللىگرام تۆمۈر، 111 مىللىگرام ماگنىي، 13.7 مىللىگرام يود ۋە مانگان، سىنىك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP لار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازان، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، دائىم ئىشلەتسە دوۋسۇندا تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

زىرە 孜然

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام زىرىدە 3 پىرسەنت ئەتراپىدا ئۇچۇچان ماي بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قىزىتىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، قۇرۇتۇش، بۇزۇق ماددىلارنى پارچىلاش رولى بار. بۇنىڭ تەركىبىدىكى ئۇچۇچان ماي باكتېرىيە ۋە زەمبۇرۇغلارنى كۈچلۈك تىزگىنلەش تەسىرىگە ئىگە.

شاكال بەدىيان 八角茴香

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: شاكال بەدىياننىڭ تەركىبىدە 5 پىرسەنت ئەتراپىدا ئۇچۇچان ماي، ئاقسىل، دېۋىرقاي قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش رولى بار.

ئاقمۇچ، قارىمۇچ 黑、白胡椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ئاقمۇچ، قارىمۇچلارنىڭ تەركىبىدە قارىمۇچ ئىشقارى، ئۇچۇچان ماي قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەلنى يوقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، پەي ـ نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يۈرەكنى قوزغىتىش، تېرىگە جۇلا بېرىش رولى بار.

ئارپىبەدىيان 小茴香

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ئارپىبەدىيانىنىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، ئاقسىل، ياغ ۋە ۋىتامىنلار، كراخمال قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، قورۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش رولى بار.

تۇز (ئاش تۇزى) 食盐

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: تۇزنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ناترىي خلور، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە كالتسىي، تۆمۈر، سىنىك، مىس، مانگان، سېلېن، يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، تەرەتنى يۇمشىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: قان بېسىمى بار كىشىلەر ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئادەتتە، كۈندىلىك ئىستېمال قىلىش مىقدارى 3 ~ 8 گرامغىچە بولسا مۇۋاپىق، كۆپ ئىستېمال قىلسا، قان بېسىم كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ياغلار

ئۆسۈملۈك ياغلىرىدا ماي كىسلاتاسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ياغ مىقدارى 100 پىرسەنتكە يېتىدۇ. ھەممىسىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل بولمايدۇ. ئاز ساندا مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە مايدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار بولىدۇ. ئۇلارنىڭ كېلىش مەنبەسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىدە پەرقلەر مەۋجۇت. تۆۋەندە كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى قىسقىچە تونۇشتۇرىمىز.

زىغىر يېغى 胡麻油

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام زىغىر يېغىدا 100 پىرسەنت ياغ، 389.9 مىللىگرام ۋىتامىن E، 3 مىللىگرام كالتسىي، 0.2 مىللىگرام تۆمۈر، 5 مىللىگرام فوسفور، مانگان، ماگنىي، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھارارەت پەسەيتىش، ئىچكى ـ تاشقى ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇرۇق بېزىنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

قوناق يېغى 玉米油

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام قوناق يېغىدا 99.2 پىرسەنت ياغ، 0.2 پىرسەنت سۇ، 50.94 مىللىگرام ۋىتامىن E، 1 مىللىگرام كالتسىي، 1.4 مىللىگرام تۆمۈر، 18 مىللىگرام فوسفور، مىس، سىنك، مانگان، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، قان بېسىمىنى نورماللاشتۇرۇش رولى بار.

يەر ياڭىقى يېغى 花生油

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام يەر ياڭىقى يېغىدا 99.9 پىرسەنت ياغ، 0.1 پىرسەنت سۇ، 42.06 مىللىگرام ۋىتامىن E، 12 مىللىگرام كالتسىي، 15 مىللىگرام فوسفور، 2.9 مىللىگرام تۆمۈر ۋە مانگان، سىنك، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۇزۇق بولۇش، قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆپكىنى نەمدەش، بەدەندىكى ماددىلارنى پىششۇرۇپ سۈرۈش رولى بار.

قوي يېغى 羊油

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: كۆيدۈرۈلمىگەن قوي يېغىنىڭ 100 گرامىدا 88 گرام ياغ، 4 گرام سۇ، 110 مىللىگرام خولېسترول، 33 مىللىگرام ۋىتامىن A، 8 گرام قەنت، 18 مىللىگرام فوسفور، 1 مىللىگرام تۆمۈر بار. كۆيدۈرۈلگىنىدە 99 گرام ماي، 0.1 گرام سۇ، 0.9 گرام قەنت، 107 مىللىگرام خولېسترول بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ. داغ يوقىتىدۇ، بەدەننى ئىسسىتىدۇ، قان بېسىمنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

ئەسكەرتىش: قوي يېغىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى بەك يۇقىرى بولۇپ، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق كىشىلەرگە ماس كەلمەيدۇ، خولېسترول مىقدارى يۇقىرى بولۇپ قاندىكى خولېسترول يۇقىرى ئادەملەرگە مۇۋاپىق ئەمەس.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆشلەر

قوي گۆشى 羊肉

تەبىئىتى: ئەركەك قوينىڭ ھۆل ئىسسىق، ساغلىقنىڭ قۇرۇق ئىسسىق، قوچقارنىڭ قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: قوينىڭ سورتى، يېشى، جىنسى، بېقىلىش ئەھۋالى يەنى يەم - خەشىكى، بېقىلىدىغان رايوننىڭ شارائىتى قاتارلىق ئامىللارغا قاراپ تەركىبىدىكى ئاساسلىق ماددىلار مىقداردا پەرقلەر بولىدۇ. شۇنداقلا، قوينىڭ ھەر-قايسى قىسمىدىكى گۆشنىڭ تەركىبىدىمۇ پەرقلەر بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرغاندا، ھەر 100 گرام قوي گۆشىدە (قارا گۆشتە) 68.9 گرام سۇ، 18.5 گرام ئاقسىل، 4.8 گرام ماي، 2 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 173 مىللىگرام خولېستېرىن، 15 مىللىگرام كالتسىي، 168 مىللىگرام فوسفور، 9 مىللىگرام ماگنىي، 3 مىللىگرام تۆمۈر، 108 مىللىگرام كالىي، 2.14 مىللىگرام سىنك ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2 قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قوي گۆشىنىڭ مۇسكۇل تالالىرى ئىنچىكە ھەم يۇمران بولۇپ، ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ. ياخشى قان ھاسىل قىلىپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. تەبىئىي ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قوي گۆشى ئادەمنىڭ بەدەن سۇيۇقلۇقىنى ئۆستۈرۈپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارنى ئاشۇرىدۇ.

ئەسكەرتىش: قان بېسىمى يۇقىرى، قاندا قان مېيى ئارتىپ كەتكەن كىشىلەر سېمىز قوي گۆشىدىن پەرھىز قىلغىنى ياخشى.

كالا گۆشى 牛肉

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق (موزاي گۆشى مۆتىدىل).

تەركىبى: كالىنىڭ سورتى، يېشى، جىنسى، بېقىلىش ئەھۋالى يەنى يەم ـ خەشىكى، بېقىلغان رايوننىڭ شارائىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن تەركىبىدىكى ئاساسلىق ماددىلار مىقدارىدا پەرق بولىدۇ. شۇنداقلا كالىنىڭ ھەر قايسى قىسمىدىكى گۆشلەرنىڭ تەركىبىدىمۇ پەرق بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرغاندا، ھەر 100 گرام كالا گۆشىدە (قارا گۆشتە) 74.9 گرام سۇ، 20.9 گرام ئاقسىل، 2 گرام ماي، 74 مىللىگرام خولېستېرىن، 5 مىللىگرام كالتسىي، 210 مىللىگرام فوسفور، 21 مىللىگرام ماگنىي، 3.3 مىللىگرام تۆمۈر، 197 مىللىگرام كالىي قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كالا گۆشى ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆشلەر ئىچىدە قۇۋۋىتى ھەممىدىن كۈچلۈك گۆش بولۇپ، خەلقئارادا ئاساسلىق ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆش ھېسابلىنىدۇ. كالا گۆشى بەدەننى كۈچەيتىدۇ، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كالا گۆشىنىڭ مۇسكۇل تالالىرى يىرىك بولۇپ، ئوڭاي ھەزىم بولمايدۇ. شۇڭا ياشانغانلارنىڭ، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. قېرى كالا، بولۇپمۇ قېرى ئىنەك گۆشى يەل پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل گۆشنى پىشۇرغاندا مەلۇم مىقداردا زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، زەرچىۋە قاتارلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىۋەتسە، يۇمشاق ھەم تەملىك پىشىدۇ، يەل پەيدا قىلىش تەسىرى كېمىيىدۇ. كالا سويۇلۇپ ئالتە سائەتتىن كېيىن پىشۇرۇلسا، گۆشى يۇمشاق پىشىدۇ.

图书在版编目(CIP)数据

荤菜 :维吾尔文/麦海提江编. —乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2007.7

(饮食制作丛书)

ISBN 978-7-228-11029-2

Ⅰ.荤 … Ⅱ.麦… Ⅲ.荤菜-菜谱 — 维吾尔语 (中国少数民族语言) Ⅳ.TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104903 号

策　　划	艾克巴尔·艾力
编　　著	麦海提江·肉孜
责任编辑	艾克巴尔·艾力
美术编辑	米尔扎提·阿布都拉·塔吉
责任校对	赛娜瓦尔·伊布拉音, 再米拉·裴达依
摄　　影	米尔扎提·阿布都拉·塔吉,木合塔尔·米吉提
版面制作	桔热提·阿西木,米尔扎提·阿布都拉·塔吉
出版发行	新疆人民出版社
地　　址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
电　　话	0991-2827472
邮政编码	830001
经　　销	各地新华书店
印　　刷	新疆一龙印刷有限公司
开　　本	880 × 1230　1/32
印　　张	4
版　　次	2007 年 7 月第 1 版
印　　次	2008 年 8 月第 2 次印刷
印　　数	5001- 10000 册
定　　价	12.00 元